Sport Coach

VZDĚLÁVAT | INSPIROVAT | SPOJOVAT | 10

Tento výtisk je samostatně neprodejný

PETR ČECH

Čím ho v kariéře posunula trenérská esa Brückner, Wenger a Special One

MOURINHO MĚŘÍ VŠEM STEJNĚ

CZECH TEAM TRENÉŘI ČOV

BASKETBAL / FLORBAL / FOTBAL / HOKEJ / HOKEJBAL / PLAVECKÉ SPORTY / SQUASH / SOFTBALL / VOLEJBAL

sazka ticket
KARLOS
VÉMOLA
PETR
ONDRUŠ
MAKHMUD
MURADOV
XFN
06.10.2018
PLZEŇ
HOME MONITORING ARÉNA
VSTUPENKY V SÍTI
ticketportal
#WEAREXFN

Coach

COACH. Měsíčník.
Ročník 3., číslo 10,
vychází 2. 10. 2018.
Samostatně neprodejné, vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7,
Komunardů 1584/42, e-mail:
magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě
+420 225 97 volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.
Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Lucie Horníková, Jaroslav Komolý, **autorka grafické úpravy**: Pavla Veselá, **redakční rada:** Michal Ježdík, Filip Šuman, Zdeněk Haník, Michal Barda,
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz, **ředitel inzerce**: David Šaroch (7227),
kontakt na inzertní poradce: linka 7512, **marketing**: Erika Hettešová (7454), **ředitel výroby a distribuce**: Libor Berka (7283).
Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s., Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826
Generální ředitelka:
PhDr. Libuše Šmuclerová.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: EUROPRINT a.s.,
ISSN 2464-6865.
Registrace
MK ČR E 22423.
Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů. Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího šíření obsahu časopisu COACH jsou bez písemného souhlasu vydavatele zakázány.
© CZECH NEWS CENTER a.s.

Czech News Center

obsah

Baseballová legenda o vášni, vzdělání i nutnosti něco obětovat ← 4 ROZHOVOR CAL RIPKEN JR.

Multitalent ← 14 HLAVNÍ TÉMA

Petr Čech ← 16 POHLED SPORTOVCE

Co je pro vás největší výzvou? ← 26 COACHING

Grégory Gaultier ← 30 DOPIS MLADŠÍMU JÁ

Proč talentovaní lidé nevyužívají svých silných stránek ← 34 REFLEXE

Věkové období 6-9 let ← 36 SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

Termín uzávěrky: 25. 9. 2018 | TITULNÍ SNÍMEK: GETTY IMAGES

editorial

2. 10. 2018

Energie i motivace

Je to přesně 10 let od doby, kdy jsem ukončil profesionální kariéru a posunul se do role hokejového manažera, na úrovni klubové i svazové. Měl jsem štěstí na spoustu výborných spoluhráčů i trenérů. Byl jsem součástí týmů v Kanadě, USA, Rusku i u nás doma, v reprezentacích jsem působil od 16 let. Proto si dovolím tvrdit, že trenérské řemeslo je neskutečná alchymie.

Uvědomoval jsem si, že úspěch je tvořen tím nejlepším přístupem každého jednoho z nás hráčů. Nicméně úspěšný trenér byl ten, který uměl stmelit mančaft, uměl mu dát potřebnou energii tak, aby pár vítězství nenavodilo pocit nepřekonatelnosti a tři prohry v řadě neznamenaly ztrátu sebevědomí.

Moje role je dnes jiná. Snažím se pomáhat sportu z poslanecké lavice Parlamentu ČR. Někdy si říkám, jestli to pro mě není trestná lavice, ale naopak, je to velká výzva. Vláda mě zvolila, abych v roli vládního zmocněnce pro sport posunul sport kupředu, a já se toho chopil. Vytýčil jsem si tři hlavní priority, které chci v nejbližší době výrazně pozvednout.

První a nejdůležitější: nutnost a potřeba zásadního zlepšení postavení a role trenéra. Druhá: práce s dětmi ve školách, dát jim hodiny pohybu navíc a zlepšit pohybovou gramotnost. Třetí: lepší podmínky pro sportování, ať už vybavení ve školních tělocvičnách nebo v klubech. Především však musíme podpořit výstavbu a modernizaci sportovišť.

Aby došlo k zásadnímu posunu, bude potřeba i změn v zákonech. Na těch teď se svým týmem pracuji. Bojujeme za to, aby vznikla Národní sportovní agentura, která by co nejdřív vytvořila v našem prostředí podmínky, které vidíme u těch, kteří vítězí, jsou šťastní a sport je pro ně samozřejmostí. Jako inspiraci zmíním sportovní podmínky v Norsku, Nizozemsku nebo Francii.

Máme co dohánět a udělám maximum pro to, aby sport byl opět nástrojem, který nám všem bude přinášet radost a lepší náladu ve společnosti.

MILAN HNILIČKA
olympijský vítěz a trojnásobný mistr světa v hokeji

VE SPOLUPRÁCI:

TRÉNINK BÝVÁ NUDNÝ A TVRDÝ.

ALE MUSÍTE HO MILOVAT

MICHAL BARDA

Bylo to něco jako státní návštěva. Měsíce příprav koordinovala americká ambasáda, tajné služby byly v pohotovosti. Jako by české děti přijel učit hokej Wayne Gretzky a dalajláma v jednom. Number One, pan Čistý, pan Nejlepší. Jenže šlo o baseball, ve kterém se v Americe za rok protočí dvakrát víc peněz než v hokeji. Přijel „The Iron Man“, hráč, který v Major League nastupoval k utkání téměř každý druhý den v roce nepřetržitě po skoro 17 sezon, devatenáctkrát hrál za All Stars tým a drží řadu dalších rekordů. Do Prahy zavítal Cal Ripken jr.

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

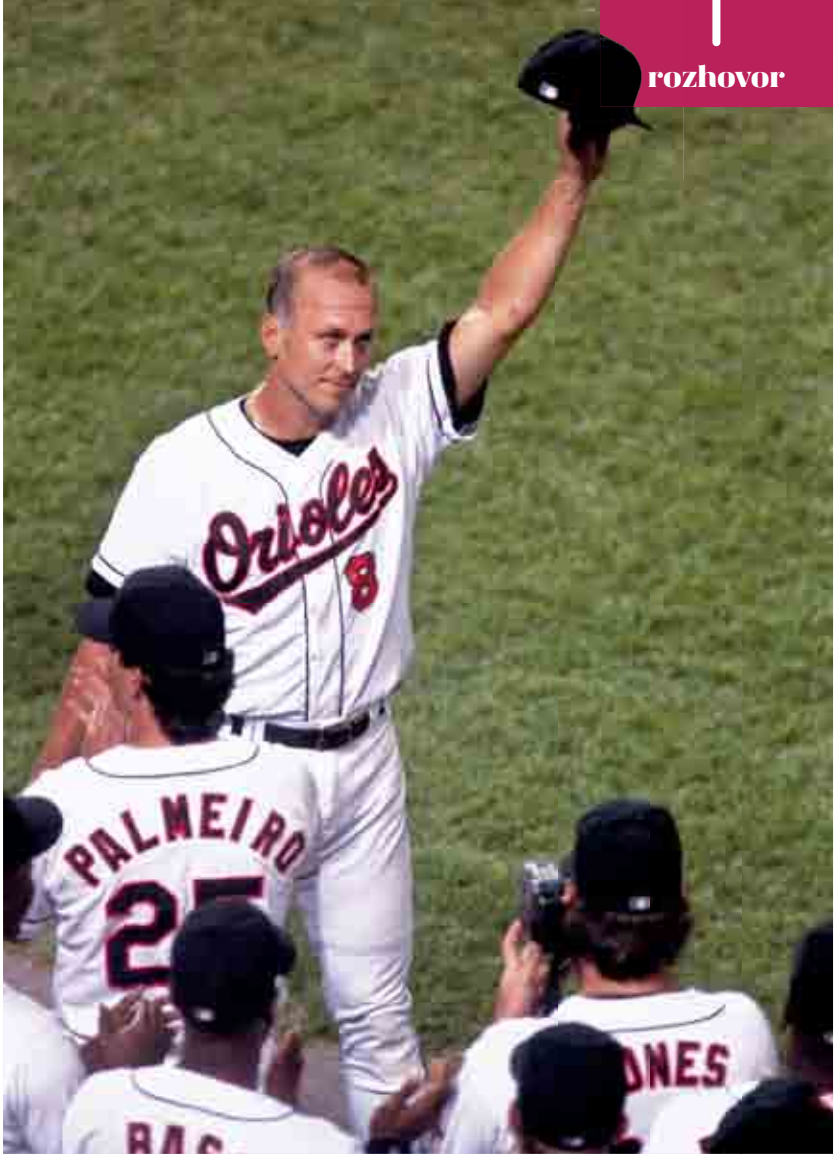


FOTO: GETTYIMAGES

CAL RIPKEN JR.

Narozen: 6. prosince 1963 v Přerově

→ **Profese:** legendární baseballista, člen Síně slávy MLB

→ **Kariéra v MLB:** Baltimore Orioles (1981-2001)

→ **Největší úspěchy:** vítěz Světové série (1983), 19x účast v All-Star Game (1983-2001)

→ **Zajímavost:** za Baltimore odehrál rekordní šňůru 2632 zápasů

Cale, stal jste se legendou v Major League Baseball, což je nesmírně těžká soutěž. Je v ní obrovská konkurence a chce tam hrát mnoho hráčů. Ale vydržet v ní 21 sezon a odehrát při tom 2632 utkání v řadě je neuvěřitelné. Jak jste to dokázal?

„Sám vůbec nevím, jak jsem to dokázal. Měl jsem úžasnou kariéru a nejsou v tom žádná tajemství. Nejdůležitější pro to, že jsem odehrál tolik utkání v řadě, bylo, že jsem miloval to, co jsem dělal. Když si vybíráte, co budete v životě dělat, vyberte si něco, k čemu cítíte vášeň, co milujete. Sport pro mne byl jednoduchý, protože táta se do mých čtyřiceti let pořád pohyboval v nejlepších baseballových soutěžích. Takže jsem se do toho prostředí dostal i já. Každý den jsem se mohl učit, díval jsem se na baseball stejně jako táta a měl jsem okolo sebe knihy o všech těch skvělých hráčích."

To by ale nestačilo.

„Takže zaprvé: musíte milovat, co děláte, protože když věci přestanou fungovat a přijdou těžké chvíle, potřebujete lásku, vytrvalost a vášeň, abyste vytrvali v tom, co děláte, den za dnem."

Zadruhé?

„Potřebujete tu hru znát. Čím víc toho o hře víte, čím víc rozumíte sportu a hře z více stran, tím lépe budete zvládat každodenní výzvy. Znalost hry je důležitá ve dvou aspektech: jednak, jak vy sami hrajete, co jsou vaše silné stránky a jak můžete uspět. Musíte prostě znát sami sebe. To vám umožní naplánovat, jak budete postupovat. A pak musíte také znát soupeře. V baseballu je samozřejmě největší soupeření mezi nadhazovačem a pálkařem. Takže musíte vědět, jak hráč nadhazuje, jaké jsou jeho silné stránky a tendence, jak už dřív proti vám hrál. Tohle všechno vám může pomoci k úspěchu. Musíte znát celé družstvo i jeho manažery, jejich sílu i herní strategie. Všechny tyhle informace vám mohou pomoci lépe se rozhodovat a být lepším hráčem."

A zatřetí?

„Je důležité mít v sobě vnitřní odhodlání být co nejlepší. Nejlepší, jaký můžete být. To vás žene, abyste se každý den zlepšovali, pořád. Odhodlání zlepšovat fyzickou kondici a všechno ostatní, co z vás udělá lepšího hráče. Když jsem se dostal do nejvyšší soutěže a měl jsem na to podmínky, postavil jsem si doma tělocvičnu se všemi pomůckami, které jsem potřeboval. Měl jsem tam basketbalové hřiště i pálkařský tunel. Tohle všechno jsem měl doma, kde jsem žil, a žil jsem tím každý den. Vytvořil jsem si optimální podmínky, abych se mohl stále zlepšovat. Když to celé shrnu, musíte cíleně pracovat na tom, abyste se stali dobrými hráči. A abyste patřili mezi nejlepší, musíte mít samozřejmě taky talent. Ten je mnohdy vrozený, můžete mít třeba potřebnou koordinaci pro odpal a tu pak dále rozvíjet, ale talent potřebujete."

Jak vypadal váš denní program, když jste hrál tak dlouho na nejvyšší úrovni? Jak se vám tohle všechno vešlo do jednoho dne, který má jen 24 hodin? Měl jste tréninky, utkání a kromě toho jste dělal tolik dalších věcí. Jak jste to všechno zvládal?

„Čas jednoho dne je vždycky omezený, nemůžete dělat všechno. Musíte vyvážit osobní život a práci tak, abyste se cítili spokojeně. Ale když chcete být v něčem opravdu dobří, musíte tomu dát prioritu a ty ostatní věci to spíše jen doplňují. Když jsem přestal hrát baseball, naučil jsem se, že si člověk musí stanovit priority i v práci. Měl jsem několik oblastí, kterým jsem se věnoval, než jsem zjistil, že bych se měl místo tří nebo čtyř soustředit na jednu. Protože i lepší konkurence vám umožní být lepší a lepší. Prostě v životě musíte něco obětovat."

#CESKAREPRE
HRAJE U VÁS

REPREZENTACE U15-U20

Po ukončení kvalifikačních cyklů proběhl posun trenérů k novým ročníkům v jejich kategoriích. Aktuálně v projektu mládežnických reprezentací pracuje v pozici trenérů, asistentů nebo patronů již 14 vicemistrů Evropy z roku 1996.

Reprezentace U20 – Karel Krejčí
Reprezentace U19 – Jan Suchopárek
Reprezentace U18 – Luboš Kozel
Reprezentace U17 – Václav Kotal
Reprezentace U16 – Radek Bejbl
Reprezentace U15 – Antonín Barák, Jiří Vorlický

PROGRAM REPREZENTACÍ

Říjen

11. 10.	Polsko U20 – **ČR U20**
11. 10.	**ČR U18** – Nizozemsko U18 (Mladá Boleslav 15:00)
12. 10.	**ČR U19** – Černá Hora U19 (Kroměříž 17:00)
13. 10.	Švédsko U18 – **ČR U18**
15. 10.	**ČR U20** – Anglie U20 (Č. Budějovice 18:00)
15. 10.	Anglie U18 – **ČR U18**
16. 10.	**ČR U19** – Portugalsko U19
23.–29. 10.	Kvalifikace ME U17 – 1. fáze

Listopad

14. 11.	**ČR U19** – Lucembursko U19 (Zlín – Letná 17:00)
17. 11.	**ČR U19** – Makedonie U19 (HS Kroměříž 17:00)
19. 11.	**ČR U20** – Švýcarsko U20 (Brno)
19. 11.	**ČR U18** – Rakousko U18 (Znojmo)
20. 11.	**ČR U19** - Chorvatsko U19 (Zlín – Letná 17:00)

V programu reprezentace U15 jsou výběrové kempy pro nové reprezentanty

„Myslím, že můžeme být právem hrdí na to, jak výjimečná generace hráčů se přímo v denním dění kolem reprezentací zapojuje do projektů, které mají za cíl vrátit český fotbal mezi špičku Evropy. Z vlastní zkušenosti vím, že naše chytrost, pracovitost a schopnost spolupráce chybí napříč Evropou, obzvlášť v klubech, které měly historicky s českými hráči skvělou zkušenost. Nyní je velmi důležité, po reformě sktruktury sportovních center v provázanosti s projekty Klubových a Regionálních akademií, aby kluby zodpovědné za výchovu mládeže společně s úsekem mládežnických reprezentací spolupracovaly, setkávaly se a navzájem si pomáhaly.
Je třeba si uvědomit, že cíl je jediný – kvalitní hráč a reprezentant, který je hrdý na svou zemi."

Michal Prokeš
Sportovně-technický ředitel FAČR

22

KDYŽ NASTOUPIL ZA ORIOLES DO REKORDNÍHO 2632. ZÁPASU V ŘADĚ, PŘÍZNIVCI MU VZDALI HOLD 22MINUTOVÝM POTLESKEM.

Co jste obětoval vy?
„Když jsem byl mladý, rozhodl jsem se hrát baseball a zmeškal tak některé věci, které dělali mí vrstevníci. Třeba jsem tak často nechodil na pláž. Když chcete být dobří v tom, co děláte, musíte se včas rozhodnout a musíte něco obětovat. Jakmile hrajete na nějaké úrovni na střední škole, čas od času se setkáte s nadhazovačem, který nadhazuje opravdu prudce, 95 mil v hodině. Stává se to zřídka. Ale když pak projdete draftem do nižší profesionální soutěže, nadhazují takhle prudce všichni. A když se s tím budete setkávat znovu a znovu, naučí vás to, jak odpalovat i takhle prudké nadhozy. Opakování a herní praxe vás donutí se zlepšovat, nebo vás to spláchne. Tvrdá konkurence vás učí především.“

Mluvil jste o obětech v životě. A co sport a škola? Jak velkou roli by v životě sportovce mělo hrát vzdělání?
„To je dobrá otázka. Obecně řečeno, vzdělání vám bude sloužit celý život. Když jste chytrý, máte ve sportu vždycky výhodu. Kdysi jsem ve Sports Illustrated četl slova člena baseballové Síně slávy Willieho Stargella: ´Do nejlepší ligy vás dostane talent. Ale co vás tam udrží, je chytrost!´ To jsem si vzal za své. Byl jsem dobrý student a ve škole mi to šlo, ale protože jsem byl draftován už na střední škole, na vysokou jsem nešel. Takže jsem měl základ vzdělání.“

Nelitujete toho?
„Úplně otevřeně, na nejvyšší úroveň ve sportu jsem vysokou nepotřeboval. Ale protože šance, že se ve sportu dostanete úplně na vrchol, nejsou nijak velké, je důležité vybudovat si pro zbytek života nějakou jistotu. Proto je důležité najít rovnováhu mezi školou a nadšením pro sport, a potom vám moc volného času nezbyde. Myslím, že mi vzdělání pomohlo. Baseball se pořád vyvíjí, využívá stále více dat, analýz a počítačového zpracování. Když jste bystří, pomůže vám to informace vstřebat a využít pro sebe. Takže inteligence by určitě měla držet krok se sportovními dovednostmi. Zodpovědností nás koučů a učitelů je tohle dětem zdůraznit. Aby si pak mohly určit správné priority.“

Váš otec byl profesionální kouč a hodně vás toho pro sport i pro život naučil. Co bylo ještě důležité, že jste ve sportu dosáhl takových výsledků?
„Mnozí hráči, které jsem za ta léta poznal, měli sice dovednosti, ale neměli v sobě zažranost a odhodlání. Soustředění na to, čeho chcete dosáhnout, každodenní výzvy a dosahování postupných

cílů vám pomohou jít správným směrem. Nevím, jestli je to přesná odpověď, ale znám hodně lidí, kteří by bývali mohli být mnohem lepší, kdyby se opravdu soustředili na to, čeho chtějí dosáhnout. Myslím, že hodně záleží na tom, jak se začíná budovat vztah ke sportu. Když se zaměříte na zábavu a radost ze hry, víc vás to pohltí a víc se zapojíte. Bez ohledu na techniku vás pak sport víc baví, i když jste starší - to je možná to tajemství. Můj táta byl v tomhle skvělý. Netlačil na mne a nestavěl přede mne žádná očekávání, ale pomáhal mi budovat sebedůvěru a bavit se hrou.“

Co konkrétně byste doporučil rodičům při sportovní výchově potomka?
„Můžete v tomhle ohledu zvážit několik filozofických přístupů. Jeden je ten ze staré školy, že rodič

FOTO: GETTYIMAGES

ZACHRÁNCE BASEBALLU. TAK VNÍMALA ŠIROKÁ VEŘEJNOST RIPKENŮV REKORDNÍ ZÁPIS NECELÝ ROK POTÉ, CO SE KVŮLI STÁVCE HRÁČŮ POPRVÉ V DĚJINÁCH NEKONALA SVĚTOVÁ SÉRIE A ŘADA FANOUŠKŮ O MLB ZTRÁCELA ZÁJEM.

dítěti říká, že má dělat to či ono, protože je to pro ně dobré. Děti to udělají, protože nad nimi máte moc, ale vlastně je to moc nebaví. Můžete takhle vychovat i dobrého sportovce. Ale mně se líbí cesta, kdy hru nabídnete a snažíte se ve sportovci probudit zájem a vnitřní radost. A pak to sportovci chtějí dělat, chtějí vyniknout a dál cvičit. Protože když chcete v čemkoliv vyniknout, musíte cvičit. A musíte trénink milovat. Trénink je sám o sobě nudný a někdy tvrdý, ale když ho milujete, budete to dělat častěji a lépe. Můj táta měl zvláštní talent, aby se člověk cítil hrdý na to, co dělá, aby byl sebevědomý, aby se cítil dobře. Vždycky jsem se s ním cítil, jako že můžu něco dokázat. A to je důležité.“

Když jste vyrůstal, hrál jste jenom baseball, nebo jste zkoušel také jiné sporty?

„Jak už jsem říkal, postavil jsem si doma tělocvičnu, miloval jsem basketbal. Basketbal byl součástí mého tréninku mimo hlavní baseballovou sezonu. Cítil jsem se skvěle, když jsem trénoval basket, měl jsem rád ten pocit síly v nohou. A byla to taky velká zábava. Musíte běhat a skákat jako šílený, to není snadné každý den. Ale když si do toho vložíte utkání v basketu proti někomu, kdo je lepší než vy, donutí vás to trénovat víc a zlepšovat se. Bylo tam riziko, že se zraním, ale stálo mi to za to, protože těch benefitů bylo mnohem víc.“

INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací EPP od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz

SKUPINA ČEZ

CZECH TEAM

PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU 2001 – 2020

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„RIPKEN BYL LEGENDÁRNÍ SPOJKOU PÁLÍCÍ AŽ ZA PLOT. ON ZMĚNIL POHLED NA TENTO DEFENZIVNÍ POST. JEHO POBYT VELMI POMŮŽE RŮSTU BASEBALLU U NÁS," VÍTAL NEDÁVNOU NÁVŠTĚVU LEGENDY PETR DITRICH, PŘEDSEDA ČESKÉ BASEBALLOVÉ ASOCIACE.

U dětí je často diskutované téma brzké specializace.

„Moje rada mladým sportovcům i jejich rodičům je, aby zkusili i jiné sporty. Z pohledu obecného pohybového rozvoje je prospěšné dělat víc sportů. Já sám jsem hrál fotbal, basket a baseball. Když jsem hrál fotbal, získával jsem agilitu, běžeckou vytrvalost i rovnováhu, které vám jiné sporty tolik nedají. Basket byl zase rychlejší a výbušnější. A tak jsem se zlepšoval a mohl jsem svůj talent lépe uplatnit v baseballu. Pro mladého sportovce je důležité rozvinout naplno všechny pohybové schopnosti a soutěže v různých sportech k tomu poskytují skvělou příležitost."

Vám to pomohlo v kariéře až na úplný vrchol.

„Když budete dělat jen jeden sport, je i mnohem větší nebezpečí fyzického i emocionálního vyhoření, hlavně u menších dětí. Hráč se musí zaměřit na to, co dělá, ale když chcete zlepšit kondici, měli byste ji rozvíjet všestranně a potom se zase vrátit k tomu, co chcete dělat. V baseballu musíte pořád házet znovu a znovu, a to vám ruku předčasně unaví. Musíte prostřídat zátěž a odpočinek. A pak je tu také emocionální vyhoření, když děláte jednu stejnou věc pořád dokola. Hrál jsem 162 utkání v nejvyšší soutěži po skoro sedmnáct sezon v řadě, ale byl jsem na to trénován. Dnes děti v některých týmech v USA hrají i 150 utkání za rok, a když pak přijdou na střední školu, jsou vyhořelé, už je to nebaví."

„Mnozí lidé se dívají na chybu jako na to nejhorší, co je může potkat, strach z chyb je zcela ovládá. Nemusíte být šťastný, když se vyautujete, ale nesmíte sám sebe tak zlomit, že pak pokazíte i další pálku."

Zažil jste vy sám někdy vyhoření?

„Jako dítě jsem dělal více sportů, takže fyzické vyhoření jsem nezažil. Zajímavé je, že když si sundáte rukavici a vezmete do ruky jiný míč, zase vás to emocionálně zvedne, nevyčerpává vás to. Před posledním ročníkem na střední škole jsem odehrál nejvíc utkání před tím, než jsem vstoupil mezi profesionály, asi sedmdesát. Nebyl jsem na ten počet utkání mentálně připraven. Když jsem potom v profesionální lize měl trénovat každý den, musel jsem začít hledat nějaké rozptýlení."

Jaké jste našel?

„Některý den jsem si dal volno, nebo jsem trénoval mimo stadion. Dělal jsem prostě něco jiného, aby to na mě na hřišti nepadalo, abych narušil tu vznikající rutinu. Takže se musíte mentálně připravit a zjistit, co chcete dělat. Jeden spoluhráč mi říkal, že má rád auta. A když to na něj začne padat, sedne do auta a třeba na tři hodiny někam jede. Ptal jsem se ho, jestli to dělá i v den zápasu, a on řekl, že ano, protože ho to rozptýlí. Takže si pro sebe musíte najít místo, kam se někdy před hrou můžete schovat a vrátit se osvěžený."

Platí to u hráčů i v současnosti?

„Současný vývoj mi trochu dělá starost. Hráči MLB mají dnes kompletní zajištění, které já jsem neměl. Mají výživové specialisty a kuchaře, všechna jídla mají zajištěna na stadionu. Ráno vstanete,

FORTUNA:LIGA

SESTŘIHY VŠECH ZÁPASŮ EXKLUZIVNĚ NA iSport.cz

osprchujete se a jdete na stadion. A jste tam celý den, máte tam všechna čtyři jídla. Nemáte šanci z toho nikam utéct, vaše hlava je tam pořád a myslím, že nebezpečí vyhoření je trochu větší. Já jsem byl vždycky rád a připadalo mi to zdravé, že mohu mít dvě jídla mimo stadion. Kdybych měl dnešní zajištění, musel bych asi rozptýlení a rovnováhu hledat jinde. Mívali jsme utkání ve stejnou denní dobu a já jsem na to byl nastavený. Byl jsem navyklý jíst ve stejnou dobu a spát ve stejnou dobu a vyhovovalo mi to. Pak se začal rozpis zápasů

FOTO: GETTY IMAGES

měnit, někdy jsme hráli večer, někdy po poledni a pak zase ve čtyři nebo v pět odpoledne, takže to bylo takové nahoru dolů. Pokud si můžete udržet stálý režim jídla a spánku, je to lepší, protože vaše tělo pak bude výkonnější. A emocionálně mi přišlo zdravější, když jsem byl víc času mimo místo, kde jsem vlastně pracoval."

„MŮJ POCIT VŽDYCKY BYL, ŽE NEUSTÁLE UVNITŘ BOJUJI SÁM SE SEBOU A JEDEN NEBO DRUHÝ URČÍ VÝSLEDEK."

V utkání, ve kterém jste překonal 56 let starý rekord Lou Gehriga v nejvyšším počtu utkání v řadě, jste odpálil homerun. Byl jste tehdy v zóně? To musel být obrovský tlak!

„Jistě. Měl jsem možná štěstí, že jsem už brzy ve své kariéře hrál v utkání All Stars. V baseballu se utkání All Stars považovalo spíše za exhibici. Jenže to bylo jediné utkání, které se v červenci hrálo, dívala se na to celá liga. Když jsem ho hrál poprvé, měl jsem strach, že udělám nějakou chybu, a hrál jsem opatrně. Znáte to, žádný prudký švih, nedělej tohle či támhleto, prostě jsem hrál při zdi. A pak jsem si uvědomil, že je to utkání jako každé jiné v běžné sezoně. A tak jsem se na základě svých zkušeností zklidnil a řekl si, že budu hrát stejně jako jindy."

To se snadno řekne, ale hůř dodržuje.

„Naučil jsem se zklidnit a hrát dobře. V každém utkání, kde je velký tlak nebo kde jde o rekord, emoce stoupají. Pak si musíte říci: ´Klid, teď vím, že budu hrát opravdu dobře! Zatraceně dobře!´ Nejde ale jen o to chtít, musíte to opravdu udělat. Zklidni se a soustřeď se! Taková vnitřní řeč mi umožnila hrát dobře i v utkání, kdy jsem překonal rekord. Odpálil jsem homerun, ale odpálil jsem homerun i v utkání předtím, kdy jsem rekord vyrovnal, i v utkání předtím. Je to stálý boj s emocemi a schopností udržet se ve stavu, který vám umožní hrát dobře. Někteří psychologové by možná řekli, že jsem rozpolcená osobnost, nevím. Můj pocit vždycky byl, že neustále uvnitř bojuji sám se sebou a jeden nebo druhý určí výsledek."

Jak by se měl hráč stavět k chybám?

„Chybovat je prospěšné, pokud mladý hráč udělá chybu, uvědomí si ji, poučí se z ní a příště udělá něco jinak. Mnozí lidé se dívají na chybu jako na to nejhorší, co je může potkat, strach z chyb je zcela ovládá. Třeba nechci, abych měl na pálce strikeout, bojím se odpálit, že bych mohl vypadat hloupě. To ale není správný přístup. Nemusíte být šťastný, když se vyautujete, ale nesmíte sám sebe tak zlomit, že pak pokazíte i další pálku."

Jak rychle jste se z chyb poučil vy?

„Musíte se naučit přijmout chybu ve fázi učení. Porozumět chybě jako něčemu pozitivnímu je příležitost něco se naučit. Když jste v baseballu dobrý pálkař, uděláte statisticky chybu sedmkrát z deseti odpalů. Takže se budete muset naučit, kdy smíte udělat chybu, abyste nepřišel o šanci uspět. Je jisté, že když budete mít tři odpaly z deseti, bude se o vás uvažovat do Síně slávy. Znamená to, že z deseti pokusů sice sedmkrát uděláte chybu, ale budete mít tři odpaly. Klíč k dlouhodobému úspěchu tedy je, jak s chybou sám naložíte. Musíte ji někam uložit, poučit se z ní, přijmout ji a jít z toho místa dál. Už se netrápit. Musíte se na chybu dívat optimisticky a tak trochu jako na svého přítele, protože teď už víte, co jste udělali špatně. Teď se můžete poučit a udělat to správně. Dívat se na chybu jako na příležitost něco se naučit je pro vývoj strašně důležité. Mnohdy totiž máte takový strach z chyby, že máte skoro i strach uspět!"

IFF

Mistrovství světa
ve florbale 2018
1. – 9. prosinec / Praha

FAST TRACK TO GLORY

Vstupenky v prodejní síti
Ticketportal a na Ticketportal.cz

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH

Matěj Jendrišák
Bronz: CZE 4:3 SUI / MS 2014

1.–9. 12. 2018

Ta březnová zpráva prošla v Česku bez zvláštní odezvy, ale ve Spojených státech vzbudila velký ohlas. Kobe Bryant, pětinásobný vítěz NBA a jeden z nejlepších basketbalistů všech dob, si ve slavnostně nasvíceném hollywoodském divadle Dolby Theatre došel pro filmového Oscara za kreslený film Dear Basketball. Prvního Oscara pro hráče NBA! Cena vyvolala diskuzi o tom, jestli si sportovec smí svléknout zpocené triko a vyniknout i mimo škatulku, do které si ho společnost zařadila. Kolik talentů může jeden člověk mít?

MICHAL BARDA

MULTIT

Na konci února vyhrála neuvěřitelná Ester Ledecká na olympiádě v Pchjongčchangu svou druhou zlatou medaili, a tak měli Češi na konci zimy zcela jasno, co mimořádný sportovní talent znamená.

Jenže i když se jednalo o dvě úplně rozdílné disciplíny, pořád to byl sport. Pořád to byl sport na sněhu. Někteří dodávali, že „jenom“ sport. Jenže sport je už dávno obrovským globálním zábavně-společensko-politicko-ekonomickým fenoménem. Málokdo viděl za výsledky Ester a jejího týmu umanutost, všichni mluvili o talentu.

Týden po jejím úspěchu dostal Kobe Bryant filmového Oscara ve zdánlivě velmi vzdálené oblasti, než které se celý život věnoval. Jak je to možné? A co je tedy vlastně talent?

Talent a láska

Talent je rozvinutá schopnost nebo vloha zvládat nějakou činnost lépe než průměrně disponovaní lidé. Talent se může týkat různých oblastí - pohybu, jazyků, zručnosti i muziky, tvořivosti i matematiky. Různí lidé mohou mít různý talent v různých oblastech. A mimořádný talent už není jenom talent, ale genialita.

Amerika miluje velké dojemné příběhy a tohle byl jeden z nich. Rozbitý, ale nezdolný Kobe Bryant, který dvacet let spoluvytvářel obraz milionářské NBA, soutěže nadpozemských atletů nad bezednými koši, si na podzim 2015 doma sedl a napsal jímavý dopis fanouškům o nadcházejícím konci své hvězdné kariéry. O své lásce k basketbalu i o tom,

ALENT

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

jak začala. O tom, jak jako šestiletý kluk smotával doma tátovy podkolenky a hrál s nimi basket do odpadkového koše v uličce za domem. O dlouhé kariéře nejlepšího z nejlepších, kterému jeho rozbité tělo odpočítává poslední sekundy.

Dopis připomínal nemilosrdnou pomíjivost sportovního času: „Nemůžu tě tak posedle milovat už o moc déle,» říká v něm Kobe svému basketbalu. „Tahle sezona je ta poslední, kterou ti můžu dát. Moje srdce pro tebe pořád bije, můj duch se chce pořád měřit. Ale moje tělo už ví, že je čas se rozloučit."

Možná, že ten dopis psal Bryant především sám sobě.

Dopis „Dear Basketball" vyšel v říjnu 2015 na serveru The Players Tribune a fanoušci hned začali spekulovat, kdy kariéra Černé mamby opravdu skončí. Došlo k tomu na jaře příštího roku, 13. dubna 2016. Přestože Lakers nabízeli Bryantovi smlouvu i na další sezonu, on už věděl, že je konec. Lakers by toho večera ve svém Staples Centru v utkání proti Utah Jazz asi prohráli, ale Bryant nevídanými 60 body vystřílel vítězství 101:96. V nejlepší představitelné režii se úžasná a dlouhá kariéra talentovaného sportovce definitivně uzavřela.

KOBE BRYANT, TŘETÍ NEJLEPŠÍ STŘELEC HISTORIE NBA, PĚTINÁSOBNÝ ŠAMPION, DVOJNÁSOBNÝ OLYMPIJSKÝ VÍTĚZ. A TAKÉ DRŽITEL FILMOVÉHO OSCARA ZA KRESLENÝ FILM.

Starý nový svět

V polovině 15. století se v renesanční Itálii jen šest měsíců po sobě a 200 kilometrů od sebe narodili dva kluci. Ten starší se jmenoval Cristòffa Cómbo a do školy moc nechodil, víc pomáhal v sýrařském krámku svého otce. Už v deseti letech ho chudá rodina poslala na moře, plavil se do Anglie i do Afriky, osvojil si několik jazyků a vyučil se obchodníkem. Četl astronomické, zeměpisné a historické knihy i Bibli a dělal si do nich stovky rukopisných poznámek.

Toho mladšího zajímala příroda a malování a jeho otec notář mu dopřál na tehdejší dobu dobré vzdělání. Malba, sochařství a zájem o architekturu ho přivedly ke studiu anatomie, geometrie, perspektivy i optiky. Vstoupil do cechu malířů a studoval dál - fyziku, biologii, matematiku, aerodynamiku, meteorologii i astronomii. Chtěl přijít věcem na kloub, uveřejnil mnoho vynálezů z mnoha oblastí lidské činnosti a zanechal po sobě více než 7000 stran plánů, nákresů a poznámek.

Když první z nich, Kryštof Kolumbus, při své druhé výpravě do Nového světa nemilosrdně a krvavě potlačoval povstání domorodců na Hispaniole, začínal druhý, Leonardo da Vinci, v Miláně pracovat na svém slavném obrazu Poslední večeře. Jak je možné, že z jednoho místa a okamžiku vytrysklo tolik rozdílných talentů? Je to náhoda, geny, nebo celkové působení prostředí, hladového po úspěchu, poznání a změně? Stejná přirozenost a zákonitost světa jako keňské městečko Iten, které už 30 let jako na běžícím pásu chrlí světové běžecké šampiony, protože nově příchozí atleti prostě vidí šampiony všude okolo sebe?

V roce 1816 zahájila Americká kolonizační společnost repatriaci černých otroků z USA zpátky do Afriky. Aby neměla dlouhou plavbu, vysazovala je na západním pobřeží na mysu Mezurado, poblíž ústí řek Mezurado a Saint Paul. V roce 1822 zde založila město Christopolis, které se o dva roky později přejmenovalo na Monrovii na počest právě zvoleného pátého amerického prezidenta Jamese Monroea, který repatriaci podporoval.

Mezi navrácenými otroky byla zaznamenána největší úmrtnost v moderních dějinách světa, prvních dvacet let jich přežila jen třetina. Bojovali s drsným prostředím, nemocemi, nedostatkem jídla i přístřeší i s původními obyvateli o prostor, na kterém by mohli žít. Takhle s podporou Spojených států vznikl v Africe nový stát - Libérie. Ve stejné době zemřel na Sv. Heleně ve vyhnanství Napoleon Bonaparte, byl poprvé izolován hliník a Samuel Morey si nechal patentovat spalovací motor. O téměř 150 let později se v Monrovii narodil George Tawlon Manneh Oppong Ousman Weah.

Musíš pracovat tvrdě

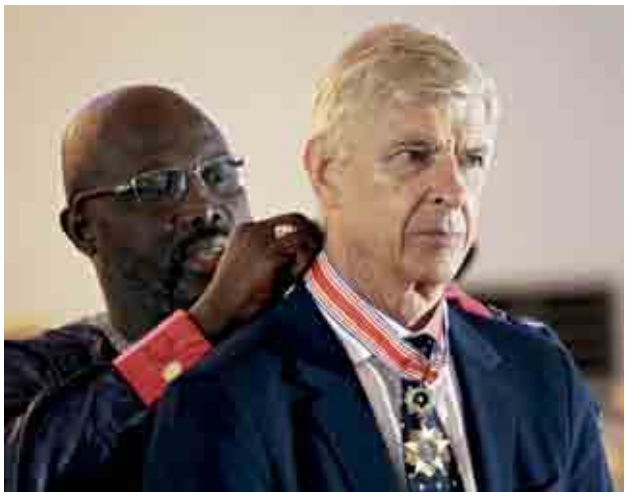
George Weah je jediným africkým fotbalistou, který byl FIFA vyhlášen nejlepším fotbalistou své-

1

George Weah je dosud jediným africkým fotbalistou, který získal Zlatý míč (1995).

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ZAHRÁL SI ZA PARIS SG, AC MILÁN NEBO CHELSEA. TEĎ JE GEORGE WEAH PREZIDENTEM LIBÉRIE A UDĚLIL NEJVYŠŠÍ STÁTNÍ VYZNAMENÁNÍ ARSÉNU WENGEROVI ZA PODÍL NA JEHO FOTBALOVÉ KARIÉŘE.



ta. Této pocty se mu dostalo v roce 1995, kdy vyhrál i Zlatý míč – stejnou cenu, kterou o osm let později vyhrál i Pavel Nedvěd. Liberijský útočník patřil ve své době k absolutní špičce světového fotbalu, v sezoně 1995/96 byl nejlepším střelcem Ligy mistrů a v barvách PSG a AC Milán děsil soupeře na druhé straně hřiště. Bayern Mnichov by mohl vyprávět…

„Když jsem začal hrát fotbal, nikdy by mne nenapadlo, že někdy vyhraju Zlatý míč nebo budu patřit k nejlepším hráčům světa," vzpomínal později. „Měl jsem vášeň pro hru a tvrdě jsem pracoval. Každý den jsem víc trénoval, než jedl nebo spal. Když mne Arséne Wenger v roce 1988 přivedl z kamerunského Yaoundé do Monaka, prvních šest měsíců jsem vůbec nehrál. Ale byl jsem rozhodnut prosadit se a dokázat všem pochybovačům doma, že jsem dobrý hráč."

„Arséne Wenger byl pro mne něco jako táta a staral se o mne jako o svého syna. Byl to člověk, který mi prokazoval důvěru a přízeň v době, kdy byl rasismus ve sportu pořád ještě na vrcholu. To kvůli němu jsem byl na hřišti každý den. Jednou jsem byl opravdu hodně unavený a řekl jsem Wengerovi, že mě bolí hlava. Řekl mi na to: ‚Georgi, vím, že je to pro tebe těžké, ale musíš pracovat tvrdě! Jsem přesvědčený, že s tvým talentem můžeš patřit mezi nejlepší hráče světa.' A tak jsem ho poslechl a vytrval jsem. Nebýt jeho, nebyl bych se v Evropě prosadil!"

Na vrcholu sportovní kariéry se Weah stal vyslancem dobré vůle UNICEF, věnoval se hlavně problematice dětí zneužívaných jako vojáci v Africe. V roce 2004 obdržel za své neutuchající úsilí na tomto poli celosvětovou Cenu Arthura Ashe za odvahu. V poděkování za udělenou poctu připomněl: „Děti nikdy nesmí být zneužívány jako nástroj války, musíme investovat mnohem více do jejich vzdělání a jejich budoucnosti. Všechny tyto nevinné děti mohly být právníky, doktory nebo dobrými sportovci, místo aby sloužily jako vojáci v armádě," řekl. „Chtěly se vzdělávat a zapojit se do společnosti, aby jí v budoucnu mohly přinášet užitek!" V roce 2014 kandidoval Weah do liberijského Senátu a v prosinci 2017 byl zvolen prezidentem své západoafrické domoviny.

Drž hubu a dribluj

Prezidentské volby rozdělily na podzim 2016 Spojené státy na příznivce a odpůrce Donalda Trumpa. Poslední dva roky tak byly v zemi všechno možné, jenom ne klidné. Šerifové a policisté v ulicích tasili zbraň až příliš rychle a v řadě amerických měst se zvedla vlna rasových nepokojů.

Do toho se prezident Trump rozhodl odvolat tradiční pozvání mistrovských Golden State Warriors do Bílého domu poté, co Stephen Curry veřejně oznámil, že nepřijde. Odvolané pozvání okamžitě dostalo rasový podtext. LeBron James v reakci na zrušené pozvání v televizní diskuzi vysvětloval, jak se NBA i jednotlivé kluby snaží sociální vrstvy i rasy v Americe basketbalem spojovat, zatímco prezident svými slovy a činy dělá pravý opak, kašle na lidi a chová se jako špatný kouč. A na Twitteru dokonce označil prezidenta za hlupáka, přičemž použil slovo, které lze vyložit od hlupáka či vandráka až po část těla, kterou ve slušné společnosti obvykle zakrývá zadní část kalhot.

Na jaře napadla televizní komentátorka Laura Ingrahamová ve svém pořadu na Fox News LeBrona Jamese a Kevina Duranta za jejich předchozí kritiku prezidenta Trumpa. Pustila jejich slova v televizi znovu a ptala se: „Musejí si ti dva opravdu takhle otevírat pusu?" A už přímo LeBronu Jamesovi adresně vzkázala: „Jste dobří hráči, ale nikdo vás nezvolil. Miliony lidí si ale za svého kouče zvolily Donalda Trumpa. Nemluvíš ani moc inteligentně. Tak si nech své politické komentáře pro sebe, drž hubu a dribluj!"

Příkrý komentář rozpoutal emotivní diskuzi o tom, jak se černým sportovcům i běžným Afroameričanům v USA žije. Mohou se mimo sport vyjadřovat i k celospolečenským tématům? Nebo mají opravdu jen „držet hubu a driblovat"? A do toho dostal Kobe Bryant Oscara…

Právo a předsudek

Základní práva a svobody jsou ze zákona zaručeny všem bez rozdílu pohlaví, rasy, barvy pleti, jazyka, víry a náboženství, politického či jiného smýšlení, národního nebo sociálního původu, příslušnosti k národnostní nebo etnické menšině, majetku, rodu nebo jiného postavení.

Jenže zákon ještě nezaručuje důvěru živých lidí a skutečnou možnost. Potištěný papír a realita jsou rozdílné věci. Každá společnost v sobě nese i své předsudky, které se zákonům i logice vzpírají. Třeba věk či vzdělání ovlivňují rozhodování většiny české společnosti bez ohledu na racionální základ či skutečnou schopnost. Závist průměrnosti je mocná, talent mnohdy trpí. Nebylo tomu tak ale vždycky.

V polovině 14. století po smrti Matyáše z Arrasu hledal císař Karel IV. čtyři roky někoho, kdo by se ujal rozestavěného chrámu sv. Víta. Nakonec na tu práci přivedl z německého Kolína nad Rýnem jistého 23letého Petera Parlera, jehož příjmení v němčině znamenalo polír. Dnes bychom mu pravděpodobně říkali stavbyvedoucí či project manager. Byl to řezbář, sochař, kameník, stavitel a architekt, v češtině jeho jméno znělo Petr Parléř.

Talentovaný – možná geniální? – řemeslník se za projevenou důvěru odvěčil nejen slavným gotickým skvostem na Hradčanech, ale i stavbou Karlova mostu a řadou dalších staveb. Dnes jsme sice o téměř 700 let dál, ale náš moderní stát v podobné situaci raději uspořádá karlovarskou losovačku z kýblu. Nebo se zkuste ve 23 letech ucházet třeba o trenérský post – a nemusí jít ani o nejvyšší soutěž…

Talent a cesta za snem

Ne, dopis na rozloučenou ještě není filmový Oscar. Kobe Bryant po konci sportovní kariéry přemýšlel, co dál. Stále, znovu a znovu se vracel ke své lásce k basketbalu, lákal ho film. Rozhodující impulz mu prý dala jedna z jeho dcer, jedenáctiletá Gianna, která mu řekla: „Tati, vždycky nám přece říkáš, že by člověk měl jít za svými sny a splnit si je. Tak se ukaž!“

A Kobe se ukázal. Pro původní olympijský Dream Team byl sice ještě příliš mladý, ale pro svůj filmový projekt si teď sestavil Dream Team vlastní. Spojil se s Glenem Keanem, legendou animovaných filmů z Disney Studios, a přesvědčil ho ke spolupráci. Pak zavolal svého známého Johna Williamse, dirigenta losangeleské filharmonie a skladatele ověnčeného pěti Oscary, s kterým se přátelil již řadu let. Williams, který spolupracoval dlouho se Stevenem Spielbergem, stál například za muzikou k filmům E.T., Star Wars, Indiana Jones, Harry Potter nebo Schindlerův seznam. A také za hudbou otevíracího ceremoniálu olympijských her 1984 v Los Angeles. Když ho oslovil Bryant, nemohl říci ne.

„Jsem blázen do zachycení pohybu,“ popisoval později animátor Glen Keane. „Můj syn Max hrával dřív basket a já jsem ho při utkání pořád skicoval, znám dobře rytmus toho pohybu!“ Syn Max navíc působil při výrobě otcova posledního filmu jako umělecký vedoucí, takže se do práce na Bryantově projektu zapojil také.

Stáhli z YouTube spoustu videí z utkání Los Angeles Lakers. Studovali je a procházeli s Bryantem jedno po druhé. Kobe přitom sekundu po sekundě vyprávěl, co se mu v jednotlivých situacích honilo hlavou, co chtěl na hřišti udělat a proč se rozhodl, jak se rozhodl. Natočili a překreslili Kobeho ruce, když jim ukazoval, jak jako kluk roloval tátovy podkolenky do podoby míče. Nechali si od něj vysvětlit, jak měl doma na příjezdové cestě rozestavené židle, aby mezi nimi zkoušel basketbalové úniky. Podařilo se jim tak zachytit celou dynamiku a eleganci Bryan-

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

PRKNO, NEBO LYŽE? DONEDÁVNA DVA RŮZNÉ ZIMNÍ SVĚTY, OD ZIMNÍCH HER V PCHJONGČCHANGU UŽ JE NA TÉTO FRONTĚ KLID. ESTER LEDECKÁ SENZAČNĚ VYHRÁLA ZLATOU MEDAILI V OBOU ODVĚTVÍCH.

Kteří sportovci se také prosadili v politice?

- **George Weah –** nejlepší fotbalista světa a držitel Zlatého míče 1995, současný prezident Libérie
- **Imran Khan –** světová kriketová legenda a mistr světa 1992, od roku 2017 premiér Pákistánu, páté nejlidnatější země světa s více než 212 miliony obyvatel
- **Arnold Schwarzenegger –** rakouský kulturista a sedminásobný Mr. Olympia, spisovatel, investor, hollywoodská ikona stříbrného plátna a guvernér státu Kalifornie v letech 2003-11
- **Garry Kasparov –** mistr světa a nejlepší šachista světa od roku 1985 až do ukončení kariéry v roce 2005, spisovatel, zakladatel a předseda opoziční demokratické politické strany Sjednocená občanská fronta, prezidentský kandidát
- **Lord Sebastian Coe –** dvojnásobný olympijský vítěz a jedenáctinásobný světový rekordman v atletice, šéf organizačního výboru OH 2012 v Londýně, člen britského parlamentu
- **Manny Pacquiao –** jeden z nejlepších boxerů všech dob, mistr světa ve čtyřech z osmi váhových kategorií, zpěvák s dvěma platinovými deskami, herec a producent, od roku 2010 poslanec a nyní senátor filipínského parlamentu
- **Bill Bradley –** olympijský basketbalový šampion 1964, dvojnásobný vítěz NBA s New York Knicks a člen basketbalové Síně slávy, po 3 volební období demokratický senátor v New Jersey. Neúspěšný demokratický kandidát na prezidenta ve volbách v roce 2000.
- **Vitalij Kličko –** ukrajinský gymnazista z Mimoně, mnohonásobný evropský a světový šampion v boxu, vůdce Ukrajinské demokratické aliance za reformy ÚDER, prezidentský kandidát a starosta Kyjeva
- **Rajyavardhan Singh Rathore –** sportovní střelec, vicemistr světa 2003 a stříbrný olympionik v trapu z Atén 2004, současný ministr mládeže a sportu Indie
- **Idi Amin –** v letech 1951-60 boxerský šampion ve středně těžké váze, důstojník britské i ugandské armády, v letech 1971-79 prezident Ugandy, diktátor a tyran

tova charakteristického pohybu, to všechno v rychlé zjednodušující skice tužkou HB. Keane k tomu později řekl: „Můj mentor v Disney, Ollie Johnson, říkával: ‚Nekreslete to, co postava dělá, ale co si myslí!' A přesně o to nám v tomhle případě šlo!"

Jeden z Bryantových fanoušků napsal, že všechno, co Bryant dělá, se točí okolo dokonalosti, a tenhle film není výjimkou. Bylo prý dojemné ve filmu znovu vidět jeho lásku ke hře. Glen Keane si na jeviště pro cenu došel spolu s Bryantem a v poděkování připomněl: „Tím, že Kobe napsal Dear Basketball, nám všem vzkázal, že vášeň a vytrvalost pomohou uskutečnit i nemožné, ať už jsou naše sny jakékoliv!"

Bryant vedle něj nevěřícně hleděl na Oscara ve své ruce, dlouze se nadechl a odpověděl: „Nevím, jestli je to vůbec možné! Jako basketbalisté bychom prý měli jen držet hubu a driblovat. Jsem rád, že děláme i něco navíc!"

BRYANT DOSTAL OSCARA ZA VYZNÁNÍ LÁSKY K MILOVANÉMU SPORTU. I KDYŽ TA CENA JE MOŽNÁ JEN SYMBOL A GESTO. KTERÁ ALE NENÍ?

Protože existuje!

Ernest Hemingway jednou napsal, že každý opravdový příběh končí smrtí. Kobe Bryant bude svůj příběh psát dál, protože už navždy zůstane nesmrtelný. Byl prvním hráčem NBA, který získal filmového Oscara. Můžete si říkat, co chcete, a bez ohledu na řadu jeho kritiků je to tak správně. Jak na sociální síti napsal Bryantův dlouholetý protihráč a rival Paul Pierce, přezdívaný Pravda: „Respekt pro Černou mambu! Basketbalové tituly, teď Oscar… Co přijde dál, Kobe?"

Žijeme ve světě, kde nacisty vyškolený terorista dostává Nobelovu cenu, kde vlády a média svým občanům neříkají celou pravdu a muži jsou vláčeni, když krásné dámě přidrží dveře. Kde soudce WADA radí usvědčenému zločinci, jak obejít zasloužený trest, a držíce se kolem ramen vydají pak v ozvěně veršů Karla Kryla společné komuniké o spravedlnosti: „…na rohu ulice vrah o morálce káže!"

Je pak povzbuzující vidět, že Oscara může dostat černý chlap za prosté vyznání lásky. Za vyznání lásky k milovanému sportu, kterému na té nejvyšší úrovni sloužil v barvách jednoho klubu dvacet dlouhých let, doslova do roztrhání těla. I když ta cena je možná jen symbol a gesto. Která ale není?

Talent je podle definice schopnost nebo vloha zvládat určitou činnost lépe než průměrní lidé. Definice už nehovoří o tom, že když ze dvou stejně nadaných se jeden bude flákat, zatímco druhý se bude soustředěně a s láskou učit a snažit, bude onu činnost lépe zvládat ten druhý. A dosáhne i lepších výsledků.

A tak je otázkou, zda skutečným zdrojem mnohostranného talentu Petra Parléře, Leonarda da Vinciho i Kobeho Bryanta není právě vnitřní ochota a snaha poznávat a zlepšit svět okolo sebe - bez ohledu na to, v jaké oblasti. Pak by totiž různých talentů nebylo tolik, ale vlastně jen jeden, univerzální.

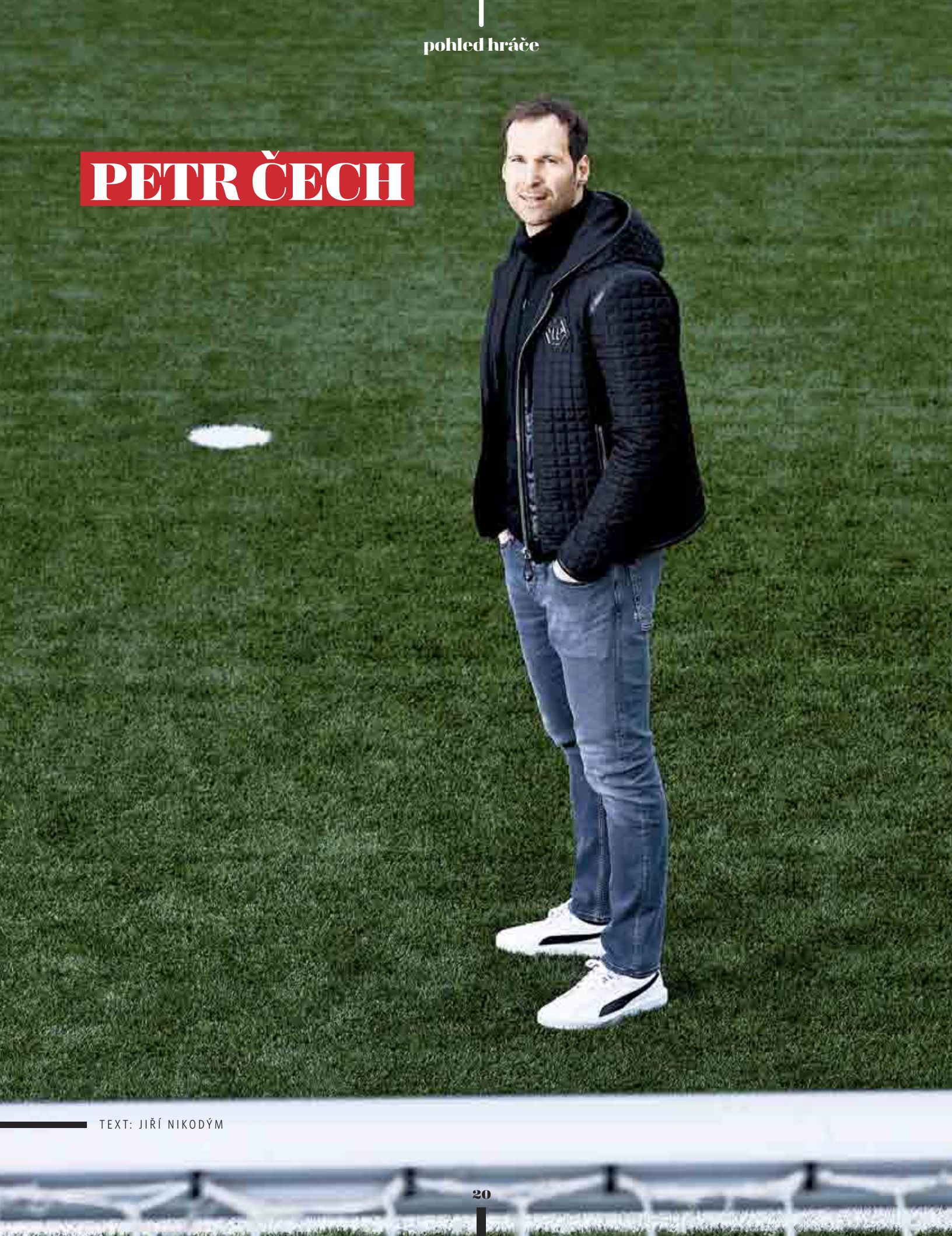
Vášeň být v životě, ve hvězdami vymezeném čase, tvůrcem, a ne jen pasivním konzumentem.

Vůle nebýt lhostejný.

Touha dotknout se ohně poznání, i když pálí.

Lidská přirozenost dotýkat se hvězd, i když jsou tak nedosažitelně vysoko. Stejná přirozenost, jaká panuje v keňském městečku Iten. Přirozenost, s jakou sir Edmund Hillary odpověděl na otázku, proč chtěl jako první dosáhnout vrcholu Mt. Everestu: „Protože existuje!"

PETR ČECH



TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Měl jsem štěstí NA PLZEŇSKOU brankářskou školu

Narodil se v Plzni, kde se daří fotbalu, hokeji, házené, ale také individuálním sportům. Na zdi měl plakát Dominika Haška, ale vybral si nakonec fotbal. A udělal dobře. Petr Čech se stal jedním z nejlepších brankářů na světě. A své postavení si drží už téměř 20 let. Nejlepší roky prožil v Chelsea, s níž vyhrál Premier League, Ligu mistrů i Evropskou ligu. Teď se snaží vrátit Arsenal mezi nejlepší čtyři týmy v Anglii, kde drží i několik ligových rekordů a těší se obrovskému respektu.

PETR ČECH

Narozen: 20. května 1982 v Plzni

→ **Profese:** fotbalový brankář

→ **Kariéra:** Plzeň (1989-99), Blšany (1999-2001), Sparta (2001-02), Rennes (2002-04), Chelsea (2004-15), Arsenal (2015-?)

→ **Bilance v reprezentaci:** 124 zápasů/118 obdržených gólů

→ **Největší úspěchy:** vítěz Ligy mistrů (2012), vítěz Evropské ligy (2013), 4x vítěz Premier League (2005, 2006, 2010, 2015), 5x vítěz FA Cupu (2007, 2009, 2010, 2012, 2017), 3x vítěz anglického Ligového poháru (2005, 2007, 2015), 4x vítěz anglického Superpoháru (2005, 2009, 2015, 2017), vítěz EURO U21 (2002)

→ **Osobní úspěchy:** nejlepší brankář světa podle hlasování Mezinárodní federace fotbalových historiků a statistiků (2005), rekordman Premier League v počtu vychytaných nul (202), 3x nejlepší klubový brankář Evropy podle UEFA (2004-05, 2006-07, 2007-08)

„PŮVODNĚ JSEM HRÁL V POLI, POZICE STŘEDNÍHO ZÁLOŽNÍKA MĚ BAVILA NEJVÍC, PROTOŽE JSEM NEPOTŘEBOVAL TOLIK RYCHLOSTI, ALE ČASTO MĚL MÍČ."

Sportovní začátky

„Ke sportu mám obecně dobrý vztah, dělal jsem v podstatě všechno. Za to může vlastně můj otec, bývalý hokejista, fotbalista a desetibojař. Odmalička mě vedl ke sportu. Zprvu jsem nechodil do žádného oddílu, ale závodil s příbuznými u babičky na dvorku. Byla to taková nenásilná forma sportování. Konkrétně mě vždy zajímal hokej. Mým vzorem byl Dominik Hašek. Na řadu tak přišlo rozhodnutí, čemu se budu věnovat – fotbal versus lední hokej. Vše nakonec rozhodli rodiče, kteří mě v 7 letech přivedli do Škody Plzeň. Mě to chytlo a v klubu jsem už zůstal. Velkou roli v tom sehrál i Jiří Sequens, bývalý atletický trenér mého otce, který vedl výběr do 9 let. Otec věřil, že on je tím pravým pro mě. Mezi mé další fotbalové trenéry patřili pan Ježek, Zdeněk Böhm nebo pan Hrubý. To byli muži, kteří mě začali fotbalově vzdělávat."

Ze zálohy do branky

„Původně jsem hrál v poli. Jako ceněný levák jsem ovládal pravou zálohu a díky dobrému čtení hry mě trenér stavěl i do samotného středu. Pozice středního záložníka mě bavila nejvíc, protože jsem nepotřeboval tolik rychlosti, ale často měl míč. V osmi letech jsem se poprvé postavil mezi tři tyče. Na zápas nám nedorazil ani jeden z brankářů a trenér ukázal na mě. Zápas jsem zvládl a hned druhý den si pro mě přišel trenér Hrubý, že mám jít trénovat s brankáři. Nastal konflikt. Jiří Sequens nechtěl přijít o svého leváka a vymyslel kompromis, kdy jsem chytal i hrál v záloze. Jak při zápasech, tak na trénincích. Úplný přerod přišel o dva roky později. Při zápase jsem si nešťastně zlomil nohu v souboji se soupeřovým gólmanem. Půl roku se sádrou. Nemohl jsem běhat a jedinou přípravou pro mě bylo chytání míčků vsedě. Po uzdravení jsem měl silnější ruce než nohy a bylo jasné, že návrat do branky je mnohem blíž než do pole. Od té doby mi zůstaly rukavice nadobro."

Speciální brankářské tréninky

„Měl jsem velké štěstí, že můj žákovský trenér Böhm byl velmi dobrým přítelem Josefa Čalouna, u kterého mi pan Böhm již od páté třídy domluvil pondělní trénink brankářů ve Štruncových sadech. Scházelo se nás pět až šest brankářů, přičemž já byl o deset až patnáct let mladší než ostatní. Všichni mě převyšovali, ale to mi ve výsledku pomohlo, protože jsem viděl, jak moc se musím zlepšit. Byl jsem tedy zvyklý na speciální trénink od žáků. V dorostu mě pak měl na starost pan Jiří Krbeček. Měl jsem štěstí, že v Plzni fungovala tahle brankářská škola, a navíc ji vedli bývalí

skvělí brankáři. Perfektně mě připravili a já byl už v Blšanech zvyklý na práci s trenérem brankářů. Pan Sedláček mě ale naučil spoustu nových věcí ohledně organizace obrany. Učil mě, že když dokážu dobře dirigovat hráče před sebou, ulehčím si svou práci. Rychle jsem to pochopil a už v 17 letech jsem dokázal rovnat spoluhráče před sebou, z čehož těžím dodnes. Věřím, že když jedenáctka dobře komunikuje, je tým organizovanější a hráči si navzájem pomáhají."

Sezona 2001/02 a první start ve Spartě

„V kádru jsme byli tři brankáři – Michal Špit, Jaromír Blažek a já. Bláža začal v prvním kole v Blšanech jako jednička, já seděl na lavičce. Zápas se nám hrubě nepovedl. O dalším víkendu se hrálo v Hradci, zvítězilo se 5:0, ale já nebyl ani v nominaci. Raději jsem pak seděl na tribuně v Plzni a sledoval zápas Viktorie. Následovala porážka s Libercem a jelo se do Opavy. Ještě před cestou za mnou přišel Jan Stejskal a oznámil mi, abych se připravil, protože trenér Hřebík se mnou počí-

REKORDMAN PREMIER LEAGUE. VEDLE 202 ČISTÝCH KONT UŽ PETR ČECH JAKO PRVNÍ GÓLMAN V HISTORII SOUTĚŽE PŘEKONAL HRANICI 1000 ZÁKROKŮ.

tá do základní jedenáctky. V mé přípravě se však nic nezměnilo. Trénuji totiž vždy stejně, i když chytám, nebo nechytám. Jsem vždy připraven. Tohle byla moje šance se ukázat a předvést, že na to mám. Zápas jsme zvládli a já už v brance zůstal napevno."

Mistr Evropy U21 a změna v závěru kvalifikace: Karla Brücknera nahradil Miroslav Beránek

„Měl jsem výhodu, protože pan Beránek byl hlavním trenérem při mém působení v Blšanech a jeho styl práce jsem moc dobře znal. Nebyl jsem však sám, protože filozofií Blšan bylo vyhledávat mladé talentované hráče s velkým potenciálem v dorosteneckých týmech, což bylo devizou pana Beránka. V dresu Blšan se pak ukázalo, jestli hráč má na to hrát ligu, nebo ne. V národním týmu dělal Miroslav Beránek asistenta Karlu Brücknerovi, takže když se pan Brückner přesunul po úspěšné kvalifikaci na ME k áčku, nenastala žádná velká změna, pokračovali jsme v zajetých kolejích. Pan Beránek nás dokonale znal a věděl jak s námi pracovat, což se ukázalo po úvodní porážce s Francií. Dokázal nás nabudit a vrátit pozitivní náladu do mužstva. Výsledkem je zlatá medaile evropských šampionů."

Přestup do Stade Rennes a spolupráce s Bergerooem

„Jednodušší to bylo, protože si mě sám vybral, a navíc to je bývalý brankář. Byl trenérem brankářů u národního týmu Francie v roce 1998, kdy Francouzi triumfovali na MS. Takže jsem věděl, že mám výhodu v tom, že trenér brankářům rozumí. A že si mě vybral, jsem považoval za velké plus. Problémem však byla neznalost francouzštiny, protože rád na hřišti komunikuji. Přišlo obdo-

INZERCE

^ ARSÉNE WENGER VEDL ČESKOU HVĚZDU TŘI SEZONY, SPOLEČNĚ VYHRÁLI FA CUP A DVAKRÁT ANGLICKÝ SUPERPOHÁR. PODLE ČECHA ALE KOUČOVA LIDSKOST NEBYLA PRO VRCHOLOVÝ SPORT IDEÁLNÍM PŘÍSTUPEM.

bí, kdy jsem intenzivně studoval jazyk každý den a rychle se francouzsky naučil. Další překážkou byl můj pozdní přestup. Do Francie jsem se přesunul pouhý týden před začátkem ligy. Neznal jsem mužstvo a neabsolvoval přípravu. Odehrál jsem pouze dvě přátelská utkání a už nás čekalo v prvním kole Ligue 1 Montpellier. To nebylo ideální."

Příchod do Chelsea a José Mourinho

„Velmi důležitý byl úplný začátek. Trenér Mourinho si mě během prvního tréninku vzal k sobě a vysvětlil mi, že je mu úplně jedno, jak to v týmu bylo dříve. Všichni začínáme od nuly a místo si zaslouží ten nejlepší. To bylo jediné, co mi José Mourinho řekl. Paradoxní bylo, že můj konkurent v brance Carlo Cudicini byl vyhlášen nejlepším hráčem uplynulé sezony, ale trenér nás staví na stejnou startovní čáru. Opakovala se situace ze Sparty. Potřeboval jsem dostat šanci, abych ukázal, že na to mám, a to se také stalo. Vydařila se mi příprava včetně zápasů a já se stal od prvního ligového zápasu jedničkou. Co se týče přímo Mourinha, jeho největší silou byl tvrdý trénink. Pod ním se dřelo ve stejné intenzitě jako v zápasech. Do utkání jsme tak byli výborně připraveni jak fyzicky, tak i takticky. Mourinho byl o krok napřed oproti ostatním trenérům. A navíc měl obrovský hlad po úspěchu."

Konkurence a disciplína

„Mourinho zároveň nastavil takovou disciplínu, která platila pro všechny stejně. Ať už jste hráč základní jedenáctky nebo z lavičky, všem měřil stejně. I takový William Gallas vypadl ze základní sestavy kvůli pozdnímu příchodu na stadion před zápasem. Další důležitou věcí u Mourinha byla komunikace. Hráči z lavičky přesně věděli, kdy mají být připraveni, protože Mourinho s nimi mluvil a vysvětloval jim, proč nejsou v sestavě, ale že jejich šance opravdu přijde. I to drželo mužstvo pospolu. Podobně jako pan Brückner nebo pan Beránek má skvělý cit na hráče. Dokáže přesně vycítit, co hráč potřebuje nebo jestli je zapotřebí mu dát klid. Umí to jak u mladíků, tak i u hvězd, jako je třeba Zlatan Ibrahimovic. V tom je jeho kouzlo."

Přestup do Arsenalu a Arséne Wenger

„Do Arsenalu jsem šel s velkým očekáváním. Těšil jsem se na spolupráci s Wengerem. Realita však byla úplně jiná, protože přístup trenéra byl úplně jiný, než jsem měl zažité z Chelsea. Vše bylo hodně lidské a o samotných lidech. Pro atmosféru v týmu je to ideální, ale na druhou stranu to některým přišlo jako pohoda a nedokázali ze sebe dostat po-

třebné maximum. Myslím si ale, že pro vrcholový sport to nebyl ideální přístup.“

Genialita Karla Brücknera

„Komunikace s hráči. Výborná znalost fotbalu. Tvrdohlavost při rozhodnutích - vždy si stál za svým a vyplatilo se. Hlavičkáře Tomáše Ujfalušiho uklidil při útočných standardních situacích na zadní tyč, přičemž Tomáš vždy šel do hlaviček. Ujfi šel na zadní a v zápase proti Jugoslávii vstřelil dvě branky z postu zadní tyče. Nám nezbylo nic jiného než smeknout. Dále pak neměl problém postavit mladého hráče, na věk nekoukal. Když jste měl výkonnost, hrál jste. V neposlední řadě dokonale četl soupeřovu hru.“

Trénink hry na bicí

„Pár lekcí jsem absolvoval, ale kvůli mé časové zaneprázdněnosti bylo složité docházet pravidelně. Mnohokrát jsem své hraní konzultoval s ostatními bubeníky nebo učiteli a myslím, že je důležité mít učitele. Je to podobné jako v brance. Pokud se naučíte něco dělat špatně a nikdo vás neopraví, zlozvyk se dostává víc pod kůži. V budoucnu ho pak nemusíte odstranit a máte problém.“

KAREL BRÜCKNER A PETR ČECH: DVA SYMBOLY VÝJIMEČNÉ FOTBALOVÉ GENERACE ZKRAJE TISÍCILETÍ

Já trenérem?

„Během kariéry jsem se setkal s mnoha špičkovými trenéry, od kterých jsem se snažil naučit všechno užitečné a je pravdou, že od každého jsem si něco vzal. Dnes mám zajímavou sbírku poznatků. A jestli si dokážu představit sebe jako trenéra? Dokážu, trénování mě baví čím dál víc a myslím, že by nebylo špatné předat své bohaté zkušenosti dál.“

INZERCE

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

Sledujte všechny zápasy Viktorky jedině v O2 TV

1. zápas (19. září 2018, 21:00 hod.)
FC Viktoria Plzeň vs. CSKA Moskva

2. zápas (12. října 2018, 21:00 hod.)
AS Řím vs. FC Viktoria Plzeň

3. zápas (23. října 2018, 21:00 hod.)
Real Madrid vs. FC Viktoria Plzeň

4. zápas (7. listopadu 2018, 21:00 hod.)
FC Viktoria Plzeň vs. Real Madrid

5. zápas (27. listopadu 2018, 18:55 hod.)
CSKA Moskva vs. FC Viktoria Plzeň

6. zápas (17. prosince 2018, 18:55 hod.)
FC Viktoria Plzeň vs. AS Řím

Chytrá síť O2

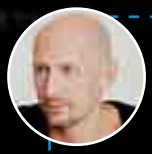
1 otázka, 9 odpovědí

CO JE PRO VÁS N

PETR HRACHOVEC

házená, trenér Kadetten Schaffhausen a reprezentantů Švýcarska do 21 let

„Po značné obměně týmu mne čeká mnoho práce nejen v samotné házené, ale především v oblasti psychologie. Z počáteční fáze nalézání přecházíme nyní do fáze formovací. Vedle úkolů při automatizaci herních činností a systémů je pro mne velkou výzvou vytvořit jednolitý celek schopný pracovat společně, pod tlakem, schopný zvládat složité zápasové situace. Velký důraz kladu na komunikaci, vnitřní pravidla a disciplínu. Chci poznat a pochopit jednotlivé hráče nejen po stránce herní, ale i lidské. Hodně mi v tom pomáhá mentální koučink, velmi důležitý faktor na vrcholové úrovni. Pro rozvoj jednotlivých hráčů a družstva jako celku patří mentální trénink ke klíčovým. Chci tým vytáhnout z komfortní zóny do oblasti, která zpočátku není příjemná, ale vede k posunu a pokroku. To vše jsou nyní krátkodobé cíle, které bych rád proměnil v cíl hrát později opět Ligu mistrů."



LUBOŠ BARTOŇ

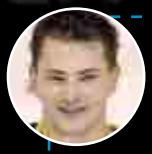
basketbal, trenér mládeže FC Barcelona a reprezentantů do 18 let

„Mojí největší výzvou je určit, jako moc můžu tlačit na hráče, moje očekávání a požadavky. Zda jsou realistické, zda jsou mimo jejich možnosti, jak fyzické, tak mentální. Jak tlačit na hráče, kritizovat ho a zároveň ho povzbudit, dát mu pozitivní zpětnou vazbu. Největší výzvou je tedy najít správnou rovnováhu v mnoha různých oblastech, aby hráči (tým) byli stejně tak dobří, jako jsou jejich potenciály."

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

EJVĚTŠÍ VÝZVOU?



LIBOR PROCHÁZKA

hokej, trenér dorostu a 3. třídy mládeže Rytíři Kladno, olympijský vítěz z Nagana

„Mám na starost dvě kategorie, a proto bude má odpověď rozdělena do dvou částí. Jakožto trenér hokejistů ročníku 2010 je pro mě největší výzva zaujmout děti tak, aby měly hokej, potažmo sport co nejraději a aby je sport na jakékoliv úrovni provázel celý život. Co se týče trénování ročníků 2003-2004, považuji za největší výzvu ovlivnit myšlení hráčů v jednotlivých cvičeních tak, aby je vnímali v kontextu pro samotnou hru."

OMAR KOLEILAT

CRESTYL Group, CEO

„Mít rovnováhu mezi velkorysostí k týmu, o kterém víte, že je dobrý, a dodržováním finanční disciplíny, a současně s tím udržet lidi motivované a nikoliv nespokojené."

ROMAN HAVRLANT

plavání, člen klubu Kometa Brno, vedoucí trenér plavání na Sportovním gymnáziu L. Daňka, reprezentační trenér starších juniorů

„Výzev v trenérské profesi je pro mě celá řada, proto je velmi těžké odpovědět stručně a vypíchnout jednu jako největší. Jsou to jednak každodenní výzvy v oblasti interakce mezi mladými sportovci (v rámci dramatických změn ve výchově a vnímání práce pedagogů), v širokém kontextu výzvy v oblasti spolupráce mezi lidmi podílejícími se na rozvoji a podpoře sportu, dále pak výzvy v oblasti rozvoje metodiky a podmínek, kterými bychom se alespoň náznakem mohli přiblížit dlouhodobě plavecky úspěšným zemím, včetně vytváření podmínek pro trvalé uplatnění odborníků ve sportu. Specifickou výzvou je pro mě hledání cest, jak podpořit přesvědčení, že investice do sportu jakožto důležitého širokospektrálního fenoménu, podílejícího se na prosperitě společnosti, je pro společnost vysoce efektivní (ačkoli jsem si vědom toho, že součástí sportu jsou i negativní aspekty; těch pozitivních je ale rozhodně víc, i když nejsou tolik vnímány - vůle, etika, morálka, komunikace, životní motivace, vlastenectví a při uplatnění všech důležitých poznatků a zkušeností také důležitá prevence před civilizačními chorobami). Na stupínek nejvyšší bych postavil výzvu vlastního vzdělání a zvyšování profesních kompetencí ve prospěch sportovního odvětví, kterému se věnuji prakticky celý život, a to v současné době na úrovni klubu, sportovního gymnázia i státní reprezentace."

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

JIŘÍ VORLICKÝ

fotbal, trenér, metodik a kouč FAČR

„Mou současnou funkci vnímám jako roli, která prostupuje mým osobním životem, kde výzvy mají jasné úlohy vedoucí ke spolupráci a přizpůsobování se týmovým principům. Aktuálně mám konkrétní výzvu všímat si i nepatrných změn ve výstupech týmů, jednotlivců i sebe sama z jakýchkoliv akcí. S cílem rozpoznávat reálný stav místo iluzí."

JIŘÍ MAŠÍK

hokejbal, hlavní trenér reprezentace mužů ČR

„Největší výzva ve funkci reprezentačního trenéra je možnost pracovat s nejlepšími hráči v republice. Vždy, když jsem ty hráče sledoval v dresu soupeře, při vzájemných zápasech s Pardubicemi, jsem si říkal, jaké by to bylo mít možnost poskládat reprezentační tým. Poznávat jejich charakterové vlastnosti a skládat mozaiku sestavy dohromady. Baví mě připravovat všechny ty věci kolem soustředění i MS. Pro mě není cíl jen samotné MS, ale právě celá ta cesta. Kladu na vše velký důraz, chci mít vše perfektně připravené a to očekávám i od spolupracovníků a samozřejmě od hráčů. Také je výzva posunout myšlení, výkonnost a charakter hráčů o kousek dopředu. Jsme amatérský sport, ale na vrcholné akce se hráči musí připravit jako profesionálové. A pro mě je výzva hráče a celý tým takhle připravit."

MAREK VOJTA

florbal, šéftrenér mládeže v oddílu Florbal Ústí

„Najít balanc mezi dvěma rovinami mého úkolu. Sjednotit a propojovat trenéry na stejné cestě k nastavení prostředí pro přirozený a funkční rozvoj hráčů. Zároveň zachovat každému své tempo, vlastní jedinečnost a filozofii. Být trpělivý ve vývoji trenéra, nemanipulovat do svých představ, aby pouze plnili mé přání, ale svobodně se rozhodovali. Pomáhat trenérům se učit z chyb a předat jim důvěru v překonávání výzev. Pro tento úkol je důležité pracovat především se svojí energií."

ROBIN LADAUGE

ragby, hlavní kondiční trenér francouzského národního mužstva

„Největší a nejdůležitější výzva, kterou musím zvednout v tomto momentě, je vybudovat s ostatními členy realizačního týmu ragbyové reprezentace Francie, ale také s realizačními týmy klubů, mužstvo Francie schopné porazit Angličany nebo Argentince, abychom se kvalifikovali do čtvrtfinále MS 2019 v Japonsku. V posledních dvou letech máme za sebou málo vítězství a věc, o kterou jde, je pokračovat v našem sbližování s kluby, abychom s nimi pracovali stejným směrem po celou tuto sezonu. Idea je dát odpovědnosti hráči v jeho tréninkové a rozvojové strategii, aby dosáhl cílů, které jsme mu předali. Jdeme kupředu krok za krokem!"

↓ INZERCE

GRATULUJEME

Česká asociace squashe gratuluje juniorským reprezentantům ke skvělému 3. místu na MS týmů juniorů do 19 let.

ČA SQ

Grégory Gaultier

MUSÍŠ PLÁNOVAT A RYCHLE REAGOVAT

Salut Grégory,

se squashem jsem začal ve čtyřech letech. Moji rodiče řídili squashový klub, takže jsem trávil spoustu času společně s nimi v prostorách klubu, kam jsem chodil rovnou ze školy. Věnoval jsem se i dalším sportům, ale squash byl jednička. I s ohledem na zázemí bylo nejlepším možným rozhodnutím zůstat u squashe a dnes vím, že to byla dobrá volba.

Squash mě bavil už od prvního momentu, kdy to byla jen zábava. Pamatuju si své začátky. V areálu byly čtyři kurty na squash, když byl některý z nich volný, šel jsem hrát. Pokud ne, tak jsem vzal raketu s míčkem a šel hrát ven. Obrovskou výhodou squashe je, že nepotřebuješ nikoho dalšího, jen sám sebe a zeď, do které musíš pálit jeden míček za druhým.

Byla a stále je to pro mě vášeň, a právě vášeň pro squash mě drží nahoře. Vím, že kdybych teď skončil, cítil bych se prázdný. Strašně moc by mi to chybělo. Během kariéry jsi nahoře i dole, mohou tě potkat zranění, která tě nahlodají, ale díky vášni ke sportu se dokážeš vrátit. A silnější. Když se hráči nedaří a má špatné výsledky, tak se v hlavě prohánějí negativní myšlenky. V těchto momentech mi pomáhala zmíněná vášeň, která mě vždy vrátila nahoru. Je potřeba se vrátit zpět na kurt a makat.

Mými prvními „trenéry" byli amatérští hráči z mého domovského klubu, kde jsme společně trénovali. Vyloženě prvním trenérem byl André Delhoste, který se později stal i trenérem národního týmu. Když mi bylo 8 nebo 9 let, tak v mém klubu uspořádal tréninkový kemp pro dospělé, na který jsem se jako mladík přihlásil.

Andrého jsem zaujal a dohodli jsme se na spolupráci. Společně jsme trénovali jeden víkend v měsíci. Na zbylé dny připravil trenér plán včetně rad a instrukcí, které předal dospělým v klubu, kteří se o mě squashově starali. Myslím, že takhle to bylo skvělé.

Ve 14 letech jsem se přesunul ze severu Francie na jih, kde federace vybudovala v Aix-en-Provence národní squashové tréninkové centrum. V centru se nachází škola, internát, sídlí zde i široký lékařský tým včetně fyzioterapeutů, a to vše pro nejlepší hráče z celé Francie. Zároveň ve Francii fungují i regionální centra. Ta pomáhají skloubit školu se squashem mladým hráčům, kteří nedosahují takových výsledků jako ti elitní. Jsou však sledování a kdykoliv mohou být přizváni do národního centra.

Tréninkové centrum sehrálo v mé kariéře velkou roli. Ve 13 letech jsem neměl ve svém kraji konkurenci, a to ani mezi dospělými. Přesun do centra mi dovolil trénovat s těmi nejlepšími. Tím se mi otevřely nové možnosti, kam se squashově posouvat. Byla to nejlepší možná cesta.

GRÉGORY GAULTIER

Narozen: 23. prosince 1982 v Épinalu

→ **Profese**: francouzský profesionální squashista, aktuálně 7. na světovém žebříčku

→ **Výška, váha**: 176 cm, 75 kg

→ **Největší úspěchy**: bývalá světová jednička (2009), mistr světa (2015), 3x vítěz British Open (2007, 2014, 2017), 2x US Open (2006, 2013), Turnaj mistrů (2009), Katar Classics (2011), 3x vítěz finále Světové série (2008, 2009, 2016)

→ **Zajímavost**: má českou manželku a žije v Praze

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„Obrovskou výhodou squashe je, že nepotřebuješ nikoho dalšího, jen sám sebe a zeď, do které můžeš pálit jeden míček za druhým. Byla a stále je to pro mě vášeň, a právě vášeň pro squash mě drží nahoře.“

INZERCE

Protože jen týmová práce vede k úspěchu

STRABAG TEAMS WORK.

CZECH TEAM

OFICIÁLNÍ PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU 2017 – 2020

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„NEPOVEDE SE TI IDEÁLNĚ ÚDER A MUSÍŠ SE BĚHEM DESETINY VTEŘINY ROZHODNOUT, JAK ZAREAGUJEŠ, ABYS ZVÍTĚZIL."

Jak juniorský, tak i tým dospělých měl svého trenéra a asistenta trenéra. Společnými pracovníky byli fyzioterapeuti, lékaři, psychologové nebo nutriční poradci. Skvělé bylo, že všichni tito specialisté pracovali na jednom místě, takže nebyl problém je kdykoliv navštívit.

Musím podotknout, že jsem se nesetkával jen s kolegy ze squashe. V areálu centra v Aix-en-Provence nebylo pouze centrum pro squash, ale i pro synchronizované plavání, lezení nebo šerm. Takže se stávalo, že jsem sdílel pokoj třeba se šermířem. Navíc díky federaci a přítomnému servisu jsem dostal nejlepší možné podmínky a s tím spojenou možnost zúčastnit se i turnajů v zahraničí.

Pokud chceš být nejlepší, musíš se porovnávat s těmi nejlepšími. Možnost působit v národním tréninkovém centru byla pro mou kariéru nezbytná. Pro federaci to byla investice do budoucna a já byl součástí té budoucnosti.

V 17 letech jsem se dal na cestu profesionálního hráče a bylo to velmi jednoduché rozhodování, protože jsem o tom snil už od dob, co jsem byl malý kluk. Od svých deseti let jsem hrál mezinárodní juniorské turnaje. Každá federace má vlastní žebříček, ze kterého pošle ty nejlepší na turnaje evropské juniorské túry. Tito hráči pak patří do mezinárodního rankingu. Kategorii juniorů jsem opustil v šestnácti letech, kdy jsem přestoupil k profesionálům a čelil těm

6

TOLIK HRÁČŮ V AKTUÁLNÍM ŽEBŘÍČKU TOP 10, VČETNĚ ČTYŘ NEJLEPŠÍCH, MÁ EGYPT. GAULTIER (7.) JE DRUHÝM NEJLEPŠÍM EVROPANEM PO NĚMCI RÖSNEROVI (5.).

nejlepším na světě, což bylo pro můj další vývoj skvělé.

Byl jsem pořád součástí centra a odjížděl jsem jen na turnaje, po kterých jsem se vracel zase zpět. Centrum jsem až dodnes v podstatě neopustil, i když teď žiju s rodinou v Praze. Ve 23 letech jsem se akorát rozhodl mít svůj vlastní tým – kondičního trenéra a psychologa. Cítil jsem, že potřebuju přípravu přizpůsobit mým potřebám, lehce ji pozměnit, zaměřit se na konkrétní specifické věci. Proto jsem si našel své trenéry.

Přitom jsem stále součástí národního týmu, jen s tím rozdílem, že mám k dispozici specialisty, kteří se věnují pouze mně. Je to cílenější a efektivnější. Nejsem jediný v národním týmu, kdo se k takovému kroku odhodlal. V určitém momentu kariéry je důležité udělat podobné rozhodnutí.

Můj tréninkový program vždy záleží na situaci, jestli se blíží turnaj, nebo mám volno. Podle toho se určuje intenzita mého tréninku. Trénuju v podstatě každý den, když není turnaj, kromě neděle. Pokud je delší časové období bez zápasů, tak je prostor na zlepšení fyzičky, implementování nových prvků do hry atd. Můj trénink se normálně skládá z fitness části, což znamená kolo, trénink v posilovně nebo specifický trénink na kurtě. Dále pilování techniky. Zároveň cvičím i jógu. Navíc spoustu hodin strávím i u videa analýzou mojí hry i hry soupeřů. A v neposlední řadě pracuju s fyzioterapeutem.

Moje sezona probíhá od září do června, takže největší dřina mě pravidelně čeká přes léto, kdy se věnuju hlavně fyzické připravenosti na dlouhou sezonu. Během jednoho dne zvládnu i 6 až 7 hodin tréninku.

Jelikož stárnu, musím se tomuto faktu přizpůsobovat, hlavně co se týče tréninku. Tělo pracuje trochu jinak než před lety. Musím trénovat chytřeji a tak, aby měl trénink co nejmenší negativní dopad na mé tělo. Například jsem z přípravy úplně vyloučil běh, a místo toho jezdím na kole, což je šetrnější pro můj pohybový aparát.

Navíc squash se stále zrychluje a já na to musím reagovat, adaptovat se. Pracuju na sobě i po mentální stránce. Snažím se zlepšit své reflexy, abych stále stačil. Squash je velice taktická hra, a tak se musím připravit i po této stránce. Je tu nová generace hráčů. Dříve dominovali Pákistánci nebo Angličané. Dnes je to Egypt s hráči, kteří přinesli odlišný styl hry. Pro mě to znamená, že se musím adaptovat a najít způsob hry, abych byl konkurenceschopný.

V našem sportu je taktika strašně důležitá. Věnuju se jí už od začátku, co jsem jako dítě začal hrát. Do zápasu vstupuješ se svou taktikou, stejně jako soupeř, a až reagování na taktiku toho druhého rozhodne o vítězi. Navíc musíš plánovat a umět rychle reagovat. Nepovede se ti ideálně úder a musíš se během desetiny vteřiny rozhodnout, jak zareaguješ, abys zvítězil.

Squash je totiž mnohem rychlejší než dříve a zároveň jsou hráči lépe připraveni po technické stránce. Variace jejich úderů je mnohem pestřejší. Přeci jen je to už skoro 20 let, co hraju jako profesionál. Kdybych nereagoval, skončil bych. Do budoucna záleží na nové generaci hráčů. Těžko říct, co s nimi přijde, ale noví hráči mohou přinést nové technické věci, nový přístup k tréninku a posunout celý sport dál.

S mým sportovním psychologem a kondičním koučem spolupracujeme online. Každý den s Thomasem Adriaensem a Mathieuem Benoitem mluvíme, řešíme můj program a plánujeme další tréninky. Společně se vidíme až na turnajích. Po patnácti letech spolupráce nám stačí pouhý rozhovor, abychom si porozuměli a rozhodli co je potřeba udělat.

Nepotřebuju, aby někdo stál za sklem a kontroloval, jak trénuju. Po dlouhých letech vím přesně, co dělat. Jediné, co nezbytně potřebuju, je zpětná vazba, komunikace s mým týmem. Komentuju trénink, kdy jsem se cítil špatně, co mi vyhovovalo a podle toho můžeme tréninky pozměnit.

Velmi dobře znám squashové prostředí, takže s největší pravděpodobností u něj zůstanu po aktivní kariéře. Dokážu si představit, že budu trénovat. Přeci jen za svou dlouhou kariéru jsem se naučil a stále učím spoustě věcem. Mám mnoho zkušeností, které bych mohl předat dál nové generaci hráčů.

Vždy musíš mít cíl. Ať už přijedeš na mistrovství světa nebo na trénink nebo stojíš v posilovně. Vždy je třeba si najít cíl, za kterým jdeš, a motivuje tě k lepšímu výsledku, protože toho cíle chceš dosáhnout.

↓ INZERCE

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Na co myslím, když běžím...

Proč talentovaní lidé nevyužívá SVÝCH SILNÝCH STRÁNEK

Pokud jste před několika měsíci sledovali Super Bowl, pravděpodobně jste viděli, jak spolu přes mikroport v průběhu hry navzájem komunikovali trenéři. Co jste však nevěděli, je, že během sezony 2016 NFL provedla napříč ligou rozsáhlé změny zlepšující svou radiofrekvenční technologii, aby zabránila rušení médii, která používají stejnou frekvenci, a manipulacím.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

MICHAL JEŽDÍK

→ VEDOUCÍ SPORTOVNĚ METODICKÉHO ÚSEKU ČESKÉ BASKETBALOVÉ FEDERACE, ČLEN VV ČOV. BÝVALÝ BASKETBALOVÝ REPREZENTANT, TRENÉR NÁRODNÍHO MUŽSTVA MUŽŮ A U20, SPARTY, PROSTĚJOVA, NYMBURKA. BYL ČLENEM REALIZAČNÍHO TÝMU NBA DETROIT PISTONS V LETNÍCH LIGÁCH. OPAKOVANĚ ABSOLVOVAL EUROLEAGUE BASKETBALL INSTITUT. CERTIFIKOVANÝ LEKTOR ČOV.

Tento projekt byl veden Johnem Cavem, viceprezidentem pro nové fotbalové technologie v NFL. Pro trenéry je to nesmírně užitečné, avšak projekt by nevznikl, nebo přinejmenším Cave by ho nemohl uskutečnit, pokud by nebylo jeho šéfové Michelle McKenna-Doyleové, ředitelky IT v NFL.

Když se McKenna-Doyleová ujala funkce, všimla si, že **řada** jejích zaměstnanců **vynakládá velké úsilí ne proto, že by nebyli talentovaní, ale protože nebyli v rolích, které odpovídaly jejich silným stránkám.** Po hloubkové analýze začala u zaměstnanců s výměnou jejich funkcí. Pro mnohé to byl zpočátku nevítaný krok a cítili se nekomfortně. Tak tomu bylo i v případě Cavea.

Ten oplýval talentem vytvářet produkty a věci budovat. Ale neměl na to čas, protože měl na starost velký úkol, a to systémový rozvoj, včetně firemních systémů. „Proč byl zatížen mzdovým systémem, když se soustředil na vyřešení rozvoje hry (celého amerického fotbalu) prostřednictvím technologií?“ ptala se McKenna-Doyleová v jednom z rozhovorů pro média. Později dovysvětlila, že pro Cavea si pro jeho výrazné silné stránky představovala lepší roli. Trenéři spolu chtěli navzájem mluvit. Taková technologie neexistovala. Proto Cavea takovým úkolem pověřila. „Nejprve ho to znepokojilo, protože celkový rozsah jeho práce se zmenšoval. Jen mi důvěřuj, řekla jsem mu, budeš skvělý inovátor. A také že je.“

Experti již dlouho lidi nabádají, aby „hráli na své silné stránky“. Proč bychom tedy nechtěli napnout nejsilnější svaly? Na základě mého pozorování se to snadněji řekne, než udělá. Ne proto, že je těžké poznat, v čem jsme dobří. Ale proto, že **často podhodnocujeme, co vlastně děláme dobře**.

Často naše „super síla“ jsou věci, které děláme bez námahy, téměř reflexivně, jako dýchání. Když šéf rozpozná tyto vlohy a dovednosti a požádá vás udělat něco, při čem svůj talent můžete využít, možná si pomyslíte: „Ale to je tak snadné. To je až příliš jednoduché.“ Můžete mít pocit, že váš šéf nevěří, že byste se mohli zhostit náročnějšího úkolu nebo že neoceňuje vaši práci. A to proto, že vy sami neoceňujete váš vrozený talent stejně hodnotně jako dovednosti, které jste si těžce osvojili.

Pro vás jako pro lídra **není výzvou talent pouze objevit, ale rovněž přesvědčit vaše zaměstnance, že si jejich talentu vážíte, že ho oceňujete, a oni by k němu měli přistupovat stejně.** Tímto způsobem začnete budovat tým zaměstnanců, kteří svoji „super sílu“ přenesou do práce.

Začněte tím, že rozpoznáte silné stránky každého člena týmu. Zde uvádím některé otázky, které vám mohou napovědět, co se ve vašich lidech skrývá:

Co vás rozčiluje k zoufalství? Může to být znak dovednosti, kterou si snadno osvojíte, tak snadno, že vás může frustrovat, když se to ostatním nedaří stejně. S podivem mám dobrou paměť na jména, například, a často mě rozčilují lidé, kte-

KOMUNIKACE, ZÁKLAD VŠEHO. V TECHNOLOGICKÝCH ZLEPŠOVÁCÍCH UDÁVÁ TRENDY NFL.

ří to mají naopak. Nicméně mám strašlivý smysl pro orientaci a pravděpodobně to irituje ostatní lidi, kteří ho mají.

Jaké komplimenty nepřijímáte? Když jsme inherentně v něčem dobří, máme tendenci to bagatelizovat. „Ach, to nic nebylo," říkáme. Možná pro nás to nebylo nic. Ale hodně to znamenalo pro jiného člověka, to je důvod, proč vám děkují. Všimněte si těchto momentů: mohou poukazovat na vaše silné stránky, které vy podhodnocujete, ale ostatní je oceňují.

Na co myslíte, když nemáte o čem přemýšlet? Dumání nad něčím znamená, že vám na tom záleží. Pokud vám na tom tak moc záleží, možná jste v tom dobří.

Ve skupinovém uspořádání se rovněž lidí ptejte, proč najali toho a toho, v čem je dotyčný jedinečný/v čem spočívá jeho genialita/nadání. Zřídka je to dovednost z jeho životopisu.

Když lidé přicházejí s novými nápady, snažte se jim neubírat energii. Můžete se jich například zeptat: „Bude to mít vliv na to, co už děláte dobře? Děláte práci, která čerpá z vašich silných stránek? Vybíráme projekty, které nejvíc využívají vaše silné stránky?"

Jakmile každý člověk identifikuje své silné stránky, udělejte vše pro to, aby si je každý pamatoval. Brett Gerstenblatt, viceprezident a kreativní ředitel společnosti CVS Health, požádal členy svého týmu, aby se sami ohodnotili a na svůj stůl napsali svých top 5 silných stránek. Chtěl, aby své silné stránky nosili jako placku na klopě. Ne proto, aby ostatním sdělili, proč jsou skvělí, ale aby ostatním připomněli, že jejich silných stránek mají využít.

Diana Newton Andersonová, dřív podnikatelka, nyní sociální aktivistka, sdílí příběh svého vysokoškolského basketbalového trenéra, který chtěl, aby jeho tým střílel na koš z různých míst palubovky: z vrcholu tříbodového oblouku, z rohu šestky a z vymezeného území. Zaznamenal jejich procento úspěšnosti a chtěl, aby si ho každý zapamatoval. Touto drobností chtěl týmu dát najevo, aby si jeho členové uvědomili své silné stránky a využívali je v utkání. Se svým týmem můžete udělat něco podobného.

Stejně jako říká McKenna Doyleová, **budování týmu, které těží ze silných stránek, začíná analýzou.** Pozorujte lidi, obzvlášť když podávají skvělý výkon. Jelikož někteří podhodnocují, co dělají dobře, bude na vás, abyste ocenili, v čem jsou nejlepší. Pochopení a uznání silných stránek každého člověka muže být dobré cvičení pro budování týmu. Pak můžete lépe zaměřit nové myšlenky, nové produkty a nové projekty ve spojení s vaší týmovou „super sílou" v zádech, a ptát se: hrajeme podle našich silných stránek? **Když se lidé cítí silní, jsou ochotni vstupovat na nová teritoria, hrát tam, kde ostatní nehrají** a zvažovat myšlenky, pro které ještě nebyl prostor.

Dumání nad něčím znamená, že vám na tom záleží.

Psychologie sportovní hry po kapkách

20. část

RODIČŮM, UČITELŮM A TRENÉRŮM

DÍTĚ VE VĚKU 6–9 LET

VÁŽENÍ RODIČE, UČITELÉ, A TRENÉŘI! Jestliže v předškolním období se dítě dostává do hledáčku sportovních svazů, pak je v tomto období již většinou pravidelným účastníkem různých mini-forem příslušných sportovních her. V této fázi začíná už skutečný pravidelný sportovní režim, přestože jsou sporty ještě dítětem střídány s tím, jak si hledá svoje uplatnění. Začíná životní dráha mladého sportovce v pravém slova smyslu. Mladší školní věk je období ve srovnání s tím, co předcházelo i co bude následovat, poměrně klidné, nebouřlivé a také šťastné.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

FOTO: ARCHIV

Každé věkové období přináší vývojový konflikt. Pokud ho člověk zvládne, posouvá se do dalšího období posílen. Pokud ne, vkrádá se deficit, který si s sebou nese do dalšího období. V období 6 – 9 let je to konflikt: bezstarostná hra vs. učení (povinnost). Hlavní téma tohoto období je učení se hrou.

HROU K UČENÍ

Trenéři, pozor! Hra, resp. „hraní si“ bylo hlavním tématem i předcházejícího období 3–6 let. Hra byla prostředkem objevování, naproti tomu ve školním období je hra prostředkem učení. Jistě cítíte ten významový rozdíl. S nástupem do školy nastává výrazná změna způsobu života. Přestože jsou děti v tomto věkovém období přirozeně neposedné, jsou ukotveny do školních lavic. Objevuje se stres ze změny režimu, psychická zátěž ze strukturovaného učení a hodnocení výsledků.

Hra může i nadále výrazně kompenzovat práci ve škole, která představuje první povinnosti. Jste to vy, trenéři a rodiče, kdo v tomto věku zasazuje semínka pro celoživotní růst a vztah ke sportu. Dítě své zájmy velice rychle střídá a hledá svoje uplatnění. Vnímá již intenzivně skutečnou autoritu (učitel, trenér).

Rozvíjí se samostatnost, myšlení, sebepoznání, vzrůstá míra uvědomělosti svého chování. **Děti ještě nemyslí abstraktně,** učí se stále více odezíráním nežli naslouchání. Přestože hra má i nadále zásadní význam, dalo by se toto období symbolizovat jako: **„ubývá bezstarostné hry, nastupuje povinnost“.**

Děti jsou nesmírně výkonné, i když ve vlnách. Jsou totiž špatnými hospodáři se svými silami – plýtvají jimi, rychle se vyčerpají, stejně rychle se zotaví a dokáží nabrat nové. Odpolední hravé a pohybové aktivity (po škole) jsou tudíž nanejvýš potřebné. Dítě má problémy s **koncentrací pozornosti** po delší dobu. **Jedinou činností, kde je schopno soustředit se delší dobu, je stále ještě hra.**

Méně úspěšným (ve škole) pomozte hledat sebeúctu jakýmkoliv jiným způsobem. Pro růst sebevědomí potřebují dostat alespoň minimální šanci být užitečným. Jednu z možností nabízí i sport.

ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ PŘI ČOV
→ BÝVALÝ KOUČ VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA
→ SOUČASNÝ MÍSTOPŘEDSEDA ČOV

TĚLO

Mozek v této době ještě stále roste, ale na konci tohoto období se jeho růst výrazně zpomalí. Pohyby vykonávané velkými svaly jsou již obratné, děti skáčou přes švihadlo, jezdí na kole, stále prudčeji a dovedněji hází míčem, hlavně chlapci.

Tělesná síla a obratnost nezřídka, hlavně u chlapců, rozhodují o postavení v kolektivu. Pohyby drobných svalů jsou ještě nepřesné, mimo jiné i proto, že se teprve dotváří koordinace mezi zrakem a jemnými pohyby prstů. Smyslové vnímání se bude ještě zlepšovat, ovšem devítileté dítě už například vnímá nepatrné rozdíly mezi závažími.

ZÁKON SMEČKY

Vážení dospělí! Váš vliv na skupinu stejně starých dětí postupně klesá a každý si musí hájit své postavení sám, jinak je prostě bit a odstrkován. Soucit je v tomto věku ještě vzácné kvítí a nelze na něj spoléhat, stejně jako na džentlmenství. Jakmile se vzdálíte z dohledu, může převládnout **krutý zákon smečky.**

Ještě v první třídě převládá **psychologie hordy.** Děti se chovají jako stádo, které jde za vůdcem, a nemá-li ho, rozpadá se nebo se neorganizovaně hrne v práci a v zábavě za nějakým lákadlem, či prchá před nějakou hrozbou. Všichni jsou vázáni na vůdce, kterým jste vy, ať už trenér či učitel; ovšem postupně se skupina strukturuje.

Dítě je v tomto období tlačeno k tomu, aby hrálo různé společenské role, které se od sebe mohou lišit. Zvládá překvapivě hladce protikladné role v rodině, ve škole, ve sportovním týmu. S potěšením dokonce experimentuje s rolemi, do nichž se samo pasuje při kontaktu se spolužáky, spoluhráči, rodiči, učiteli a trenéry. Ještě však nelze očekávat, že bude dítě schopno naplno vnímat herní i sociální role v týmu, resp. ve hře.

NETLAČIT NA PILU

Myšlení dítěte je ještě hodně emoční. Z tohoto důvodu stále platí, že pro dovednostní a herní vývoj má vaše používání slov stále podstatně nižší efekt než ukázka či citové zaujetí. Informace, které dítě v tomto věku vášnivě nasává, jsou praktického rázu: jak se věc užívá? K čemu to je? Jak se to dělá? V tomto období se objevuje ještě další novinka: dítě je vámi (učitelem či trenérem) posuzováno.

FOTO: ARCHIV

„Mámin hodnej kluk či střed světa" je vystaven ortelům, někdy i negativním, které musí zpracovat. Vy, rodiče, často přilejete olej do ohně, když začnete na dítě neúměrně tlačit v panice, že váš miláček „to nezvládne" a s ním symbolicky celá vaše rodina.

Přitom se hraje o mnohem víc než o situační úspěch. Totiž o tvorbu budoucích životních postojů dítěte. Děti mají přirozený zájem o pohybové činnosti se sklonem k hravosti a vyznačují se radostnou náladou. Většinou se snadno druží, jsou extravertní, orientované navenek. Chtějí si stále hrát, ale škola již učí dítě pracovat a klade na něj značné požadavky. Tím vzniká **napětí a protiklad,** který je paradoxně **nejmocnější hybnou silou** tohoto období.

Vztah k práci je z psychologického hlediska komplikovaný postoj. Je to na jedné straně vztah k té konkrétní činnosti, kterou dítě právě provádí. Tou je například u školáka učení. Ale jde o něco závažnějšího. Totiž o budoucí vztah ke světu sportu nebo práce, které mohou být radostí, tvorbou, ctí, tím, co lidi navzájem spojuje, co dává životu smysl.

Pokud dítě se špatným školním prospěchem nedostane nějakou, alespoň minimální šanci ve světě, který ovládají chytří, vzdělaní a uhlazení, může dospět ke stavu pohrdání světem a jeho společenským pořádkem. Ne však kvůli nějaké charakterové vadě, nýbrž z vášnivé touhy po sebeúctě, kterou nedovede získat jinak. Bohužel hrozí, že pokud ji nenajde, může mířit k modelu života „věčný outsider" nebo „ukřivděný".

Váš neúměrný tlak na jedničky ve škole a aktuální výsledky ve sportu může paralyzovat budoucí postoj k práci, vzdělanosti, autoritám, ke sportu i volnímu úsilí.

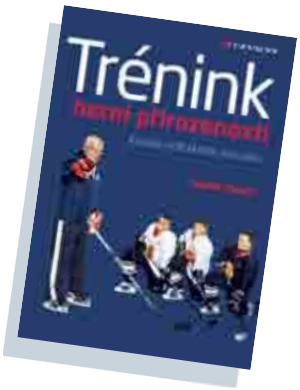
UČENÍ V PROSTŘEDÍ ZBAVENÉM NAPĚTÍ

Ve vrcholovém sportu je vytvářen velký tlak na hráče, aby nechybovali. Ovšem přejdeme-li do sportování dětí, budeme spíše tleskat nositeli Nobelovy ceny za etologii Konradu Lorenzovi, který píše, že „učení je možné jen v poli zbaveném napětí". Jinak řečeno, těžko se může dítě učit, když bude mít strach udělat chybu. Kdy má tedy nastat přerod od tolerance k chybám k důslednému nechybování? Později, ale nenásilně a průběžně.

Učení musí probíhat v prostředí zbaveném napětí. Vyvarujte se u začátečníků vytvářet naučené strachy způsobené nepřiměřeným tlakem. Ve strachu se dítě nemůže učit. Nároky zvyšujte až úměrně věku.

Děti jsou od přírody zvědavé. Při zvědavém chování se dítě nebojí „myšlenkově" experimentovat a nabité zkušenosti ukládá v paměti („ad acta"), aby je mohlo v budoucnu v případě potřeby znovu použít. **Hybatelem zvědavého chování je přirozená potřeba člověka.** V nezávazné hře je tomu podobně. Dítě, které není zatěžováno strachem z následků chyby nebo nezdaru, experimentuje s řešením situací i s novými pohyby a nabité zkušenosti ukládá v paměti.

Nezapomeňte, že potřeba zvědavého chování a hry je u dětí v některých případech silnější než například potřeba jíst. Umožněte uplatňovat přirozenou zvědavost ve všech možných herních i životních situacích. Kdo je zvědavý, vstupuje do neznámých končin a občas holt šlápne vedle – udělá chybu. V takovém psychickém rozpoložení však dochází k něčemu důležitějšímu: k mimoděčnému (implicitnímu) učení. Jeho výsledkem je skryté (latentní) vědění. Zvědavost i hra probíhají v úzkém sepětí s ovládáním určitých pohybů.



www.uniqa.cz
UNIQA
Partner trenérů ČOV

Dbejte v tréninku, vážení kolegové, na budování prožitku z důsledného dotahování a řešení situací, ať už s pozitivním či negativním výsledkem. Úspěšné vyústění se ukládá do emocionální paměti a je nejsilnějším zdrojem sebevědomí. A naopak, nestresujte děti zdůrazňováním případných chyb a povzbuzujte je v tom, aby je přijímali jako výzvy.

Podporujte spontánní hraní, přirozenost. Nechte děti zkoušet si různá řešení a dozvídat se. To vše bez vašeho, trenérského ovlivňování. To rozvíjí proces tzv. implicitního (nezáměrného) učení, kdy se do paměti ukládají důležité informace, aniž by si hráč něco uvědomoval.

ŠETŘETE SLOVY

Upřednostňujte názornost před dlouhými slovními výklady. Děti ještě **nemyslí abstraktně,** učí se stále více odezíráním nežli nasloucháním. Máte šanci cíleně rozvíjet zručnost a dovednosti, protože na rozdíl od předcházejícího období disponují děti schopností **přijímat i řešit úkoly** a podřídit se jim. Vhodné je ovšem **učení** stále kombinovat **s hrou.**

Páni trenéři, mluvte k dětem úsporně: žádné dlouhé výklady, jasně, rychle a konkrétně vysvětlete obsah cvičení, a ještě lépe ukažte, poté čiňte.

V trenérském prostředí je slyšet nářky, že dříve jsme se učili hru jinak – na ulici, na louce, na plácku. Dnes to již není možné, protože se změnily společenské poměry. Ale nerezignujte a vraťte prostředí ulice a plácku částečně i do organizovaného tréninku tím, že kromě specifik svého sportu budete budovat všeobecnou pohybovou a míčovou gramotnost.

POHYBOVÁ, MÍČOVÁ A HERNÍ GRAMOTNOST

CNS dítěte se totiž rychle vyvíjí – v období do 9 let by měly být pohybovou činností aktivovány nervo-svalově koordinační pohybové dovednosti (základy agility, rovnováhy, koordinace a rychlost). **Pohybová gramotnost** je odrazem rozvoje pohybových schopností a specifických dovedností a **zahrnuje rovněž schopnost číst a vnímat pohyb**.

Děti se dále učí registrovat, co se kolem nich odehrává a jak na to reagovat, což významně ovlivňuje kvalitu rozhodovacích procesů ve hře, což je základ jakési **herní gramotnosti**. V tomto období pokládejte důraz na zábavu během celého procesu přípravy. V této rané fázi je důležité, aby si dítě osvojilo základní pohybové, citové, vjemové a psychologické dovednosti a získalo tak všestrannou základnu. Na ní bude dále možné rozvíjet lidský a sportovní potenciál.

Naneštěstí se jedná o fázi sportovní přípravy, která je nejvíce opomíjená. Bohužel se stává, že někteří vaši kolegové, trenéři s minimálními či dokonce žádnými zkušenostmi, zodpovídají za sportovní výchovu dětí v tomto věku.

FOTO: ARCHIV

Na rozdíl od předcházejícího egoistického období je dítě v tomto věku schopno zahrnout do své úvahy i někoho jiného, tedy vnímat vazbu **já + míč + ten druhý**. To je **základ** součinnosti. Každý pohyb na hřišti, s míčem i bez míče, je podvědomě svázán se **čtením** a **vyhodnocováním** situace. A co je konkrétně myšlenou pohybovou, míčovou a herní gramotností:

- Běhy, sprinty, honičky
- Postoje, stabilita
- Skočnost
- Gymnastické základy
- Hody, kopy, chytání
- Odbíjení, odpalování, pálkování
- Driblování, žonglování
- Bruslení, lyžování, plavání, jízda na kole či kolečkových bruslích, skateboarding
- Úpoly
- Aktivity pro zdravotní základ silového rozvoje
- Honičky, drobné souboje, skupinové hry všeho druhu
- Míčové hry

Upřednostňujte aktivity, které vedle pohybové a míčové gramotnosti zahrnují rovněž schopnost číst a vyhodnocovat pohyb i situace.

S oblibou se v tomto období uplatňují skupinové hry. Jsou to zpočátku jednoduché honěné a schovávané s prostými pravidly, nenáročnou organizací a rychlým průběhem, každý účastník má možnost mnohokrát zvítězit. Chlapci kromě toho rádi zápasí a nyní už stále důsledněji dodržují pravidla – rituál.

Podle psychologa Říčana jsou pro rozvoj osobnosti patrně nejdůležitější týmové rvavé sporty jako fotbal a hokej. „Dochází při nich k těsnému kontaktu – tělo na tělo. Hráč musí riskovat srážku a případně zranění, hra cvičí odvahu. Vybíjí se při ní agrese, tyto hry jsou ritualizované boje. Proto v těchto sportech roste osobnost, tvoří se realistické sebehodnocení, zdravá hrdost i zdravá skromnost. Dítě se učí oceňovat u druhých cenné charakterové vlastnosti," míní Říčan.

K tomuto názoru se rádi připojujeme!

Dítě už jasně chápe rozdíl mezi spoluprací a soutěžením. Skutečný, vážný sport je však v mladším školním věku předčasný. Není totiž hravou záležitostí v žádaném smyslu, a tak bere dítěti hru, tak důležité koření života školáka. Vážný sport je řeholí, problematickou z hlediska dalšího tělesného i duševního vývoje.

ODBRZDĚTE DĚTI

Vážení trenéři! Emoční paměť sjednocuje vjemy nevědomého vnímání a je v interakci s poznáváním a motorickými oblastmi mozku. Co to znamená? Že pohybový zážitek je spojován se zážitkem emocionálním, který je silný a dlouhodobý. A to vlastně chceme, aby děti prožívaly pohyb a sport jako příjemný a tím si postupně ze sportu vytvořily prospěšnou drogu.

Aktivujte u dětí odvahu a emoční zápal. V trénování dětí jde přeci primárně o práci s emocemi. Sejměte

FOTO: ARCHIV

z nich tíhu zodpovědnosti a strachu. **Odbrzděte je.** Emoce rozhodují o tom:

- co se děti naučí
- co si zapamatují
- co učiní
- po čem touží

Veďte děti, aby otevřely bránu vlastním emocím, a zároveň vytvářejte podmínky tréninku tak, aby nabízely intenzivní prožitek a umožnily projevování emocí.

KAŽDÉMU JEHO „MALÉ VÍTĚZSTVÍ"

Pro děti je v tomto období typická spontánní soutěživost. Touží po uplatnění ve skupině, chtějí být chváleny a srovnávají se s výkonem svých vrstevníků. Nežádoucí je hodnocení dětí pouze podle výsledku.

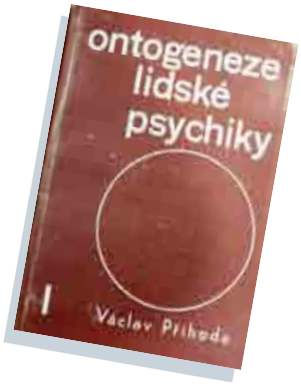
Podporujte odvahu dětí zkoušet nové věci. Jak jsme výše konstatovali, dítě se nemá bát při sportovní činnosti chybovat, ale učit se z následků chyb. Úspěšnost stimuluje aktivitu dítěte. Úkoly a nároky na děti by proto měly být úměrné jejich schopnostem.

Vaše trenérské umění je vybrat vhodná herní cvičení dle aktuální úrovně dětí. Již v tomto věku se účastní různých turnajů, kde se samozřejmě hraje na body či branky. Tento princip nelze potlačit, poněvadž konfrontace je jedním z principů sportu.

Ovšem v soutěžích a hrách byste měli umožnit každému dosáhnout alespoň drobných úspěchů, třeba jen i dílčích pocitů osobního vítězství. Například: „Dal jsi nejlepší podání nebo nejlépe jsi přihrával." Černobílý svět prohra – výhra nechť patří dospělým a profesionálům. V tomto období zprostředkujte, vážení dospělí, dětem svět odstínů malých i velkých úspěchů.

Umožněte každému dítěti alespoň malý, dílčí osobní pocit vítězství, protože toto období je mimořádně citlivé na úspěch a neúspěch. Školák se sotva vymanil zpod máminy sukně a už po něm svět žádá první výsledky. Zmírněte tento náhlý tlak.

Vážení rodiče, učitelé a trenéři, jestliže jsme na začátku konstatovali, že každé období přináší jistý konflikt, pak pokud je vyřešen, měl by vzniknout nějaký kapitál. Tím je v tomto období **ZRUČNOST**. Obzvláště ve sportu je to kapitál k nezaplacení – **dovednosti naučené** hrou jsou totiž stavebním kamenem pro následující období, které se nazývá zlatým věkem motoriky.



V TEXTU BYLY POUŽITY MYŠLENKY A INSPIRACE Z PŘILOŽENÝCH PUBLIKACÍ.

LIGOVÝ SPECIÁL DENÍKU

Sport XXL

SAMOLEPKY A PLAKÁTY

všech týmů a jejich hvězd v limitované edici vytvořené ve spolupráci s

FORTUNA:LIGA

SVEZTE SE A POCHOPÍTE.

Permanentní pohon všech kol Symmetrical AWD v základu.
Jízda v Subaru je ideální kombinací pohodlí a bezpečnosti.
Nová pevnější platforma vám dovolí ještě ostřejší průjezdy zatáčkami.
Nepřekonatelná jistota bez ohledu na počasí a roční dobu – na okresce i na dálnici.

FORESTER AWD
opravdové SUV

LEVORG AWD
sportovní kombi

IMPREZA AWD
ikona

OUTBACK AWD
crossover s nadhledem

XV AWD
městský univerzál

Navštivte nás na
subaru.cz, zazijsubaru.cz a subaru-butik.cz!

subaru.cze **subarucz** **subarucz**

SUBARU
Confidence in Motion

Kombinovaná spotřeba paliva 6,4–8,5 l/100 km, emise CO_2 145–197 g/km